المجلة رقم 1 لفن الطعام

fatafeat

وصفات مضمونة النجاح



83 وصفة

ما فيش أحلى من المطبخ!

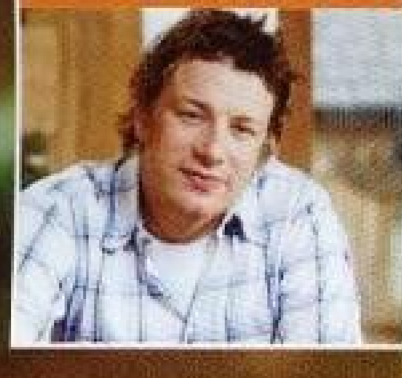
إبتكارات البيض

دجاج، دجاج ودجاج!

أحلى كب كيكس في العالم

روائع الأفوكادو

أسرار الخلطات السرّية



وصفات جيمي بالداخل



وصفات من مصر

أجدد وصفات السمك

ص 68



هدية العدد

April 2011 IMPZ

9 789948 153580

الإمارات: ٢٥ درهم - السعودية: ٢٥ ريال - الكويت: ٢ دينار - البحرين: ٢,٥ دينار - عُمان: ٢,٦ ريال - قطر: ٢٥ ريال
مصر: ٣٥ جنيه - لبنان: ١٠,٠٠٠ ليرة - الأردن: ٤,٥ دينار - سوريا: ٣٥٠ ليرة - تونس: ١٠ دينار - international: $7, €5

شيفات فتافيت يلتقون بمحبيهم شخصياً للتوقيع على كتبهم في مكتبة كينوكونيا في دبي وفي معرض أبو ظبي للكتاب في أبو ظبي



الشيف نرمين هنو


الشيف أندرو ميتشل
ترقبوا أخبارنا دائماً فقريباً يحين دوركم
في استضافتهم في بلدكم!



الأبواب

قائمة الوصفات المصورة

المقبلات والشوربات

السلطات











قائمة الوصفات المصورة



قائمة الوصفات المصورة

الأطباق الرئيسية



























الحلويات



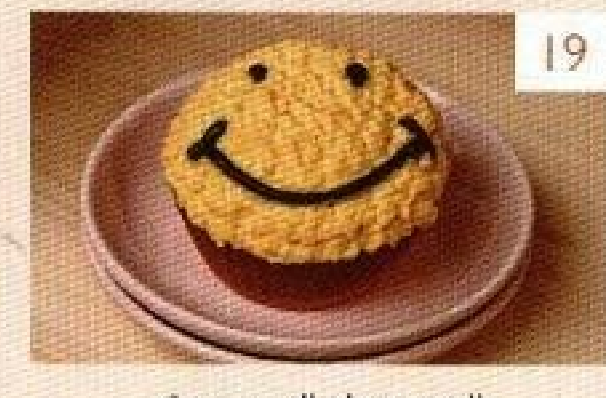






















قائمة الوصفات المصورة

الحلويات

المشروبات

أكاديمية فتافيت



Step-by-Step







مقدمة الناشر

إنني رجل ذا شغف كبير بالطعام. وطوال الوقت يدهشني أن وصفة واحدة من الممكن إعدادها وتقديمها بمليون طريقة مختلفة. عندما أقول أن لدي شغفًا، فإن هذا الشغف بجميع أنواع الطعام بلا حدود، فيما عدا نوع واحد منه وهو «الفريكة».

لعدة سنوات كانت أمي على دراية تامة أنها ممنوعة من إحضار الفريكة إلى المنزل حيث أنه لم يكن بإمكاني تقبلها أو حتى شم رائحتها بأرجاء المنزل حتى من بعيد.

لا أحد يعرف كيف نشأ لدي هذا النفور من الفريكة، حيث أنه ما زال لغز بالنسبة لي حتى الآن وإن كان واقعاً.

والآن وقد أخبرتكم عن الذي لا أحبه، سأخبركم عن الذي أحبه: الفول، الحمص والطحينة، فهم دعائم معدتي الثلاث، وتاج مائدة الطعام، حيث أنني بشكل مستمر أبحث عن وصفات جديدة وتجارب مبتكرة بإستخدام هذه المكونات.

يمكنني أن أقول لكم إنه من خلال تجربتي المحدودة، لا يوجد شيء يتفوق على الفول الطازج المدمس في المنزل، أو الحمص الذي تناولته وأنا طفل في غزة، أو الطحينة المخلوطة لتصبح طرطورًا في بلاد الشام، أو طبق الطحينة البسيط المقدم في مطعم صغير أحبه في خان الخليلي في مصر.

إذا كانت لديكم طرق خاصة لإعداد أي من هذه الأطباق، فيمكنكم أن تنالوا اهتمامي بسهولة إذا أرسلتوها إلي... أعدكم بتجربتها والرد عليكم.

أتمنى لكم شهر إبريل سعيدًا، واستمتعوا بوصفاتنا لهذا الشهر، فهي منتقاة بعناية كالعادة.

يوسف الديب





أحلى كب كيكس في العالم

إنها الفرصة الذهبية الآن لتضيف المزيد من الحلاوة الى الكب الكيك المعروف بطبيعته أنه حلو إذ أن الكب كيكس التي أنتم في صدد تحضيرها الآن هي أحلى الكب كيكس في العالم!

الكب كيك المملحة



المقادير

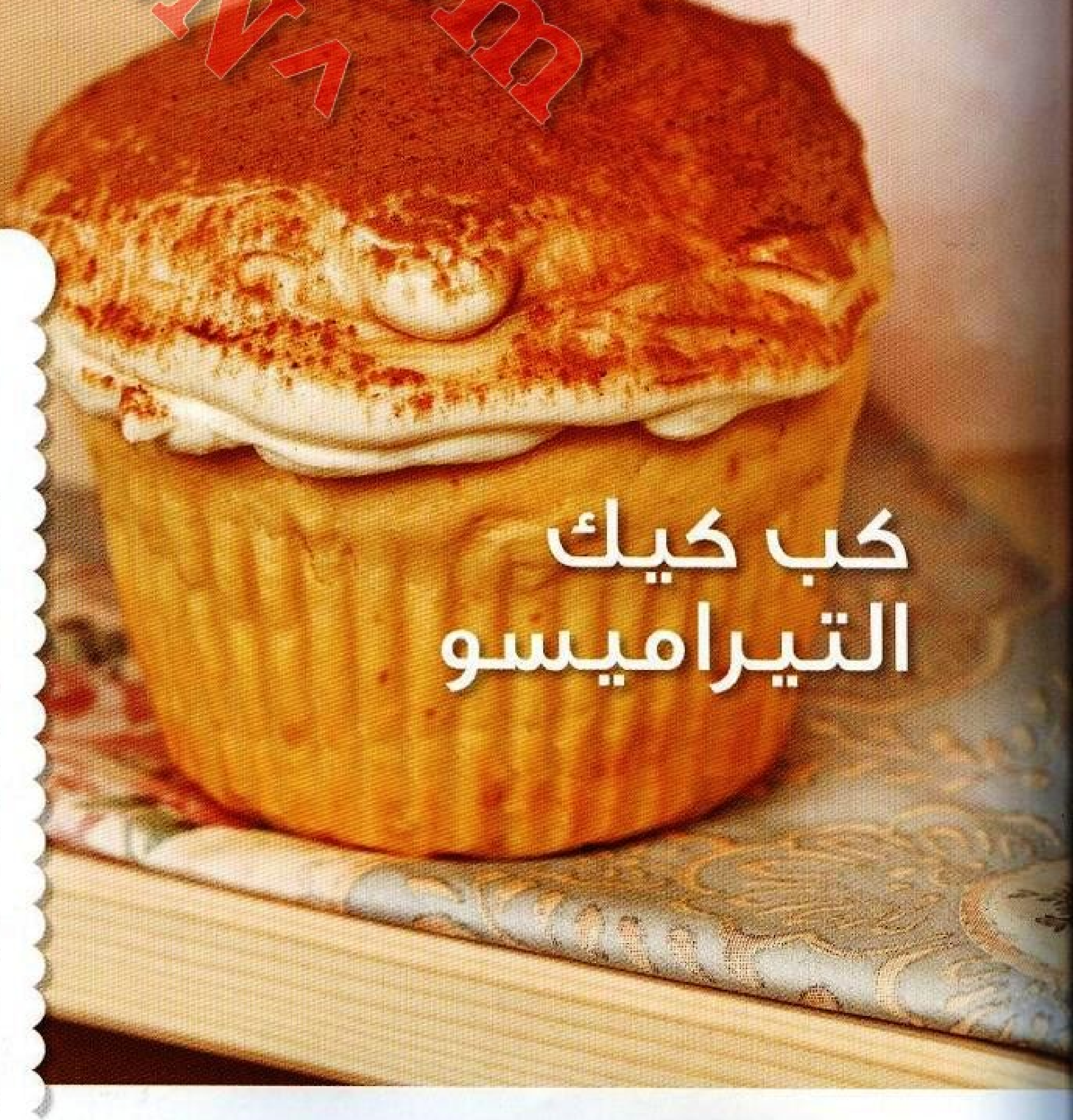
- 200 جم من الكسكس المطبوخ
- 225 جم من الدقيق متعدد الاستخدامات
- 2 ملعقة كبيرة من السكر الناعم غير المطحون
- 1 ملعقة صغيرة من البيكينج باودر
- رشة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
- 1 ملعقة صغيرة من بذور الكزبرة المطحونة
- 1 بيضة
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- ¾ كوب من الحليب الطازج
- 1 ملعقة كبيرة من بشر الليمون
- 2 ملعقة كبيرة من البقدونس

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 175 مئوية.
2. في صينية لخبز الكب كيك سعتها 12 كوبًا يفرد ورق كب كيك.
3. في وعاء كبير الحجم يخلط الدقيق مع السكر والبيكينج باودر والملح والكمون والكزبرة.
4. تضرب البيضة مع الزيت في وعاء صغير الحجم.
5. يضاف خليط البيض والحليب والكسكس إلى الدقيق ويخلطوا جيدًا.
6. يضاف بشر الليمون والبقدونس ويقلبا.
7. يقسم الخليط بالتساوي بين أغلفة الكب كيك.
8. تخبز الكب كيك لمدة 20 دقيقة، ويستخدم سيخ لاختبار نضوج إحداها.
9. تترك الكب كيك كي تبرد لعدة دقائق قبل أن تنقل إلى رف سلكي.
10. تقدم.

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 170 مئوية، ويفرد ورق خبز في صينية مافن.
2. ينخل دقيق الكعك مع البيكينج باودر والملح.
3. يسخن الحليب مع حبة الفانيليا والبذور في قدر صغيرة الحجم على نار متوسطة الحرارة إلى أن تبدأ فقاقيع في الخروج من الحواف.
4. يرفع الحليب عن النار، ويضاف إليه الزبد ويحرك إلى أن يذوب، ثم يترك الخليط كي يستقر لمدة 15 دقيقة.
5. يصفى خليط الحليب عبر منخل ناعم في وعاء، ويتم التخلص من حبة الفانيليا.
6. باستخدام خلاط كهربي على سرعة متوسطة يخفق البيض الكامل مع صفار البيض والسكر في وعاء.
7. يوضع الوعاء على قدر بها ماء يغلي ويخفق الخليط باليد لمدة 6 دقائق تقريبًا إلى أن يذوب السكر ويدفأ الخليط، ثم يرفع الوعاء عن النار.
8. باستخدام خلاط كهربي على سرعة عالية يخفق الخليط إلى أن يصبح زغبًا ولونه أصفر باهتًا وسميكًا بما يكفي لوجود شريط يتماسك لعدة ثواني على السطح حين ترفع الخفاقة.
9. برفق لكن بدقة يخلط خليط الدقيق مع خليط البيض على 3 دفعات، ويقلب ½ كوب من العجين مع الحليب المصفى كي يجعله سميكًا، ثم يحرك خليط الحليب مع بقية العجين إلى أن يختلطا.
10. يقسم العجين بالتساوي بين الأكواب بحيث يملأ كل واحد حتى ثلاثة أرباعه، ويخبز مع تدوير الصينية في منتصف عملية الخبز لمدة 20 دقيقة إلى أن يستقر المنتصف تمامًا وتكتسب الحواف لونًا ذهبيًا بنيًا فاتحًا.
11. تنقل الصينية إلى رف سلكي كي تبرد تمامًا قبل رفع الكب كيك منها.
12. في النهاية يدهن وجه كل كب كيك بشراب القهوة (انظر الخطوة 15) بالتساوي وتكرر العملية إلى أن يتم استخدام القهوة كلها، ثم تترك الكب كيك لمدة 30 دقيقة كي تمتصها تمامًا.
13. تضاف الكريمة (انظر الخطوة 16) على وجه الكب كيك، ثم تحفظ في الثلاجة طوال الليل في حاوية محكمة الغلق.
14. ترش الكب كيك بمسحوق الكاكاو بسخاء قبل التقديم.
15. لإعداد شراب القهوة، تخلط القهوة جيدًا مع السكر إلى أن يذوب.
16. لإعداد الكريمة، باستخدام خلاط كهربي على سرعة متوسطة تخفق الكريمة الثقيلة إلى أن تتكون قمم صلبة، وفي وعاء آخر يخفق جبن الماسكربوني مع السكر المطحون إلى أن ينعم الخليط، ثم تضاف الكريمة المخفوقة إلى خليط الماسكربوني برفق وتقلب معه إلى أن يختلطا، ويستخدم الخليط في الحال.



كب كيك التيراميسو

المقادير

- 1¼ كوب من دقيق الكعك (منخول)
- ¾ ملعقة صغيرة من البيكينج باودر
- ½ ملعقة صغيرة من الملح الخشن
- ¼ كوب من الحليب
- 1 حبة فانيليا (مقطعة بالطول إلى نصفين، البذور مزالة ومحفوظة)
- 4 ملاعق كبيرة من الزبد غير المملح (في درجة حرارة الغرفة، مقطع إلى قطع)
- 3 بيضات كبيرة كاملة + صفار 3 بيضات (في درجة حرارة الغرفة)
- 1 كوب من السكر
- ⅓ كوب + 1 ملعقة كبيرة من القهوة المجهزة القوية الطازجة
- ¼ كوب من السكر
- 1 كوب من الكريمة الثقيلة
- 1 كوب من جبن الماسكربوني (في درجة حرارة الغرفة)
- ½ كوب من السكر المطحون (منخول)
- مسحوق كاكاو غير محلى للرش



كب كيك البرتقال الأنيقة

المقادير

- 1¾ كوب من دقيق الكعك
- 1 كوب من السكر
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- 2½ ملعقة صغيرة من البيكنج باودر
- 2 بيضة كبيرة (البياض مفصول ومخفوق حتى الجمود)
- 1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- ½ كوب من عصير البرتقال
- 1 عود من الزبد (مطرى)

طبقة التزيين بالبرتقال:

- 1 كوب من عصير البرتقال الطازج
- 2 كوب من السكر المطحون
- 1 ملعقة صغيرة من لون الطعام البرتقالي
- فصوص برتقال للتزيين

الطريقة

طبقة التزيين:

1. يخلط عصير البرتقال مع السكر المطحون، ثم يغلى الخليط.
2. عندما يصبح قوام الخليط مثل المربى، يضاف لون الطعام البرتقالي كي يعطيه لونًا برتقاليًا أكثر.
3. يرفع الخليط عن النار ويوضع جانبًا كي يستخدم فيما بعد.

الكب كيك:

1. يضرب الزبد مع السكر وصفار البيض والفانيليا في وعاء جيدًا.
2. يخلط الدقيق مع الملح والبيكنج باودر في وعاء آخر، ثم يضاف هذا الخليط إلى خليط الزبد والسكر، بحيث يضاف ⅓ الخليط في المرة بالتناوب مع عصير البرتقال.
3. يضاف بياض البيض المخفوق ويقلب برفق وخفة بحركة من أعلى إلى أسفل، ثم يوضع العجين في صينية كب كيك بحيث يملأها حتى المنتصف.
4. تخبز الكب كيك في الفرن على درجة حرارة 180 مئوية لمدة 15 دقيقة، أو إلى أن يغرس عود أسنان في منتصفها ويخرج نظيفًا.
5. تبرد الكب كيك تمامًا على رف سلكي.
6. تفرد طبقة التزيين على الكب كيك بالملعقة، وتوضع فصوص البرتقال على الوجه.
7. تقدم.



الكب كيك المبتسمة

المقادير

150 جم من الزبد المطرى
150 جم من السكر الناعم غير المطحون
175 جم من الدقيق ذاتي التخمير
3 بيضات
1 ملعقة صغيرة من لون الطعام الأصفر
1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا

كريمة الزبد الصفراء:

150 جم من الزبد المطرى
250 جم من السكر المطحون
2 ملعقة كبيرة من مسحوق الكاكاو
2 ملعقة صغيرة من الماء الساخن
1 ملعقة صغيرة من لون الطعام الأصفر
1 ملعقة صغيرة من لون الطعام البني أو الأسود

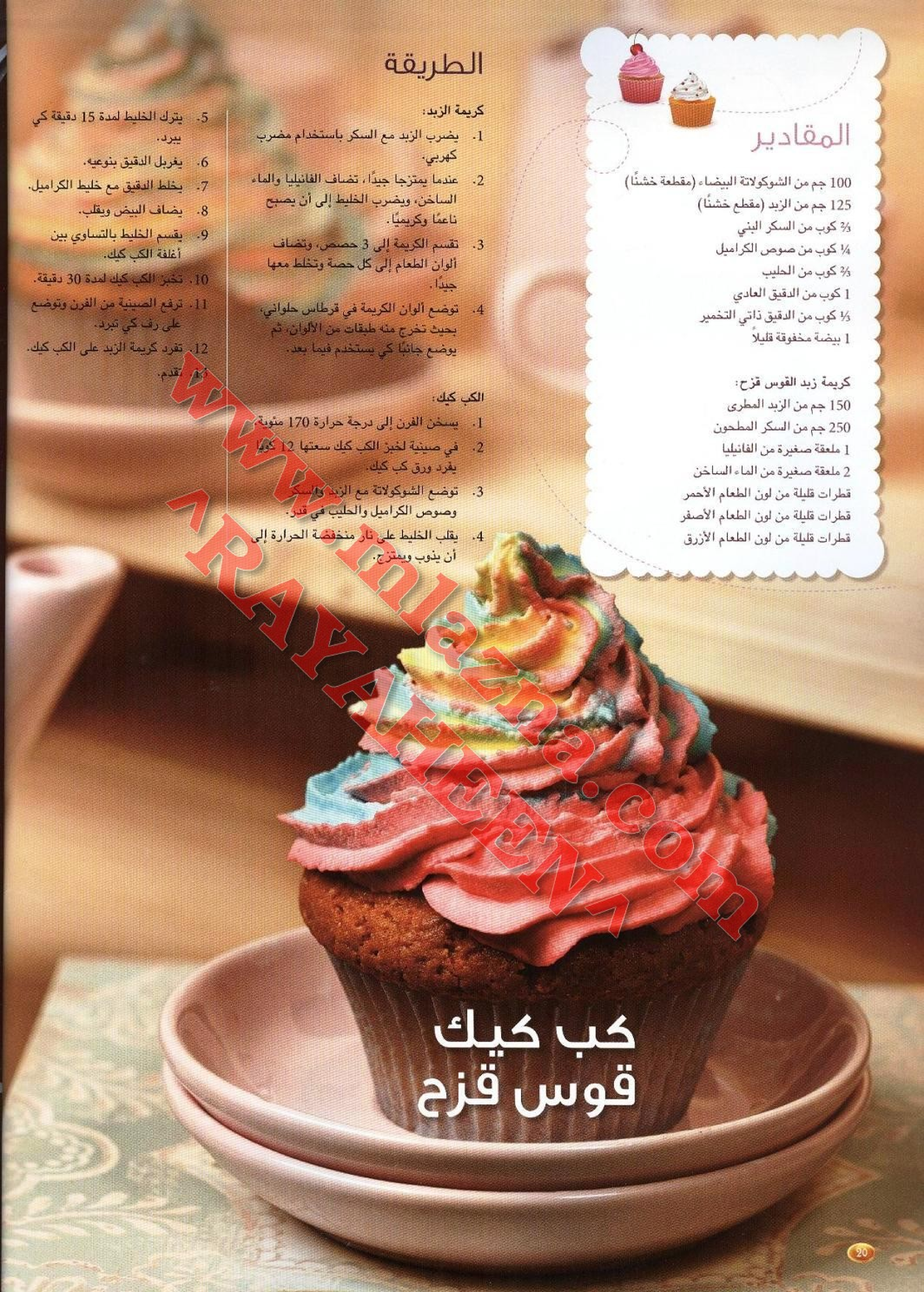
الطريقة

كريمة الزبد الصفراء:

1. يضرب الزبد مع السكر باستخدام مضرب كهربي.
2. عندما يختلط الزبد بالسكر جيدًا، يضاف لون الطعام الأصفر والماء ويضرب الخليط إلى أن يصبح ناعمًا وكريميًا.
3. يقسم الخليط على وعائين (يوضع قليل من الكريمة في الوعاء الذي سيضاف إليه لون الطعام البني أو الأسود)، ويضاف لون الطعام البني أو الأسود ويخلط جيدًا، ثم يوضع الخليط جانبًا.

الكب كيك:

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية.
2. في صينية لخبز الكب كيك سعتها 12 كوبًا يفرد ورق كب كيك.
3. يكسر البيض في كوب ويضرب قليلًا باستخدام شوكة.
4. توضع جميع المكونات في وعاء كبير الحجم.
5. تضرب المكونات باستخدام خلاط كهربي لمدة دقيقتين، أو إلى أن يصبح الخليط خفيفًا وكريميًا.
6. يقسم الخليط بالتساوي بين أغلفة الكب كيك.
7. تخبز الكب كيك لمدة من 18 إلى 20 دقيقة إلى أن تعلو ويصبح ملمسها جامدًا.
8. تترك الكب كيك كي تبرد لعدة دقائق، ثم تنقل إلى رف سلكي.
9. تبرد الكب كيك بالكامل قبل وضع كريمة الزبد.
10. تفرد الكريمة باستخدام سباتيولا وقرطاس حلواني على الكب كيك.



كب كيك قوس قزح

المقادير

100 جم من الشوكولاتة البيضاء (مقطعة خشنًا)
125 جم من الزبد (مقطع خشنًا)
⅔ كوب من السكر البني
¼ كوب من صوص الكراميل
⅔ كوب من الحليب
1 كوب من الدقيق العادي
⅓ كوب من الدقيق ذاتي التخمير
1 بيضة مخفوقة قليلاً

كريمة زبد القوس قزح:

150 جم من الزبد المطرى
250 جم من السكر المطحون
1 ملعقة صغيرة من الفانيليا
2 ملعقة صغيرة من الماء الساخن
قطرات قليلة من لون الطعام الأحمر
قطرات قليلة من لون الطعام الأصفر
قطرات قليلة من لون الطعام الأزرق

الطريقة

كريمة الزبد:

1. يضرب الزبد مع السكر باستخدام مضرب كهربي.
2. عندما يمتزجا جيدًا، تضاف الفانيليا والماء الساخن، ويضرب الخليط إلى أن يصبح ناعمًا وكريميًا.
3. تقسم الكريمة إلى 3 حصص، وتضاف ألوان الطعام إلى كل حصة وتخلط معها جيدًا.
4. توضع ألوان الكريمة في قرطاس حلواني، بحيث تخرج منه طبقات من الألوان، ثم يوضع جانبًا كي يستخدم فيما بعد.

الكب كيك:

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 170 مئوية.
2. في صينية لخبز الكب كيك سعتها 12 كوبًا يفرد ورق كب كيك.
3. توضع الشوكولاتة مع الزبد والسكر وصوص الكراميل والحليب في قدر.
4. يقلب الخليط على نار منخفضة الحرارة إلى أن يذوب ويمتزج.
5. يترك الخليط لمدة 15 دقيقة كي يبرد.
6. يغربل الدقيق بنوعيه.
7. يخلط الدقيق مع خليط الكراميل.
8. يضاف البيض ويقلب.
9. يقسم الخليط بالتساوي بين أغلفة الكب كيك.
10. تخبز الكب كيك لمدة 30 دقيقة.
11. ترفع الصينية من الفرن وتوضع على رف كي تبرد.
12. تفرد كريمة الزبد على الكب كيك.
13. تقدم.

كب كيك المخمل الأحمر مع القلوب

المقادير

- 2½ كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
- 2 كوب من السكر
- ½ كوب من مسحوق الكاكاو
- 1 ملعقة صغيرة من البيكينج باودر
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- 1 ملعقة صغيرة من بيكاربونات الصودا
- 1 كوب من الزبد (في درجة حرارة الغرفة)
- 5 بيضات كبيرة
- 1 كوب من الحليب الرائب
- 1 ملعقة صغيرة من الفانيليا
- 1 ملعقة صغيرة من لون الطعام الأحمر

كريمة الزبد الحمراء:

- 3 أكواب من السكر المطحون
- 1 كوب من الزبد
- 1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- 1 ملعقة صغيرة من لون الطعام الأحمر
- 1 إلى 2 ملعقة كبيرة من كريمة الخفق

زينة القلوب:

- 40 جم من معجون اللوز
- قطرات قليلة من لون الطعام الأحمر

الطريقة

طبقة الزبد والكريمة الثلجية الحمراء:

1. في عجانة مزودة بخفاقة يخلط الزبد مع السكر على سرعة متوسطة إلى أن يمتزجا جيدًا، ثم ترفع السرعة إلى متوسطة ويستمر في الخلط لمدة 3 دقائق أخرى.
2. تضاف الفانيليا ولون الطعام الأحمر والكريمة ويستمر في الخلط على سرعة متوسطة لمدة دقيقة، مع إضافة المزيد من الكريمة إذا دعت الحاجة، حيث يجب أن يكون القوام قابلاً للفرد.

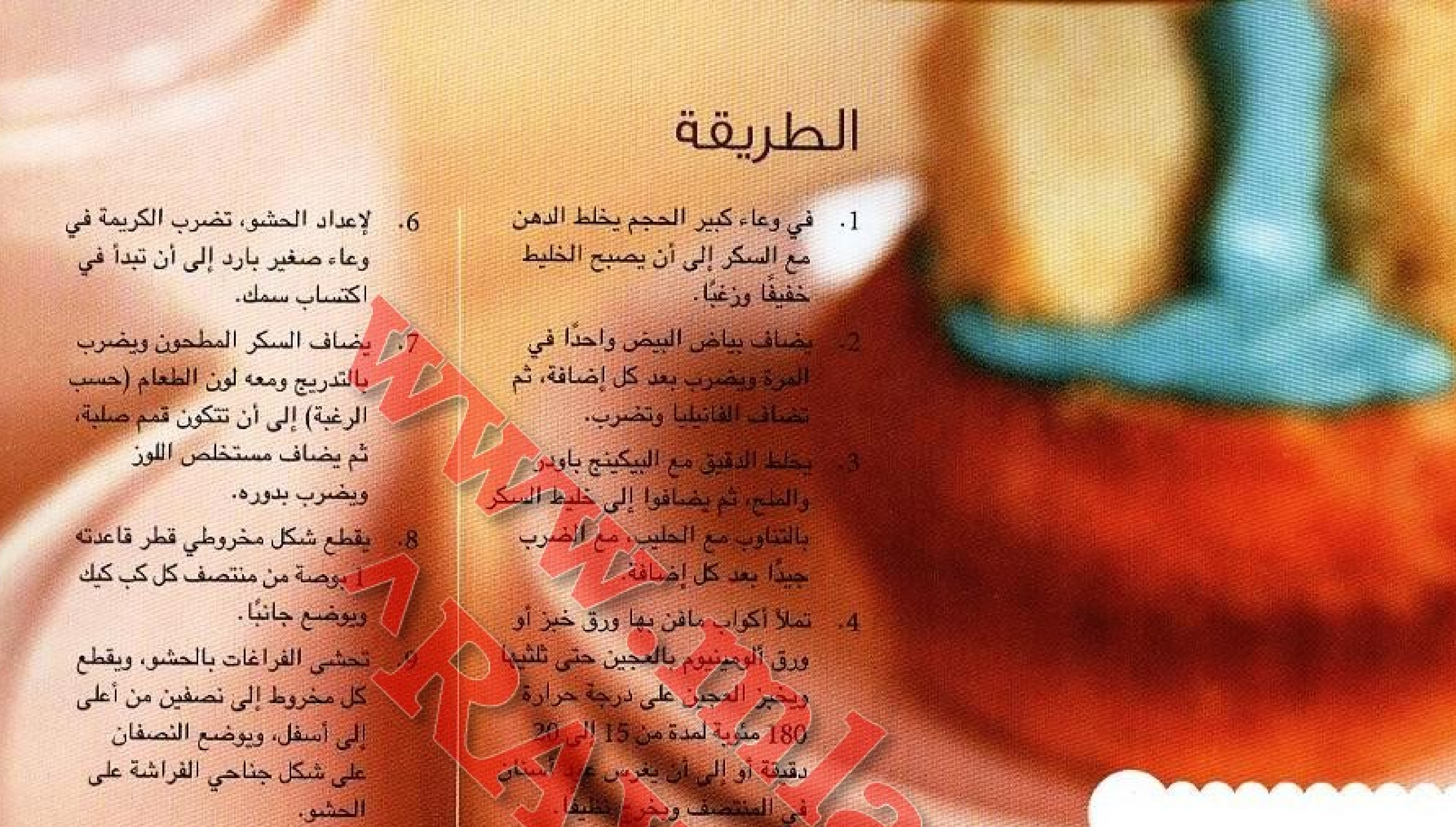
زينة القلوب:

1. يلون معجون اللوز بلون الطعام الأحمر ويقطع على شكل قلوب.

الكب كيك:

1. في وعاء يخلط الدقيق مع الكاكاو والبيكينج باودر وبيكاربونات الصودا، وتنخل هذه المكونات 3 مرات.
2. يخلط الزبد مع السكر إلى أن يصبح الخليط خفيفًا وزغبًا، ويضاف البيض واحدة في المرة مع مراعاة ضربه جيدًا بعد كل إضافة.
3. يضاف ¼ المكونات الجافة إلى خليط الزبد والسكر، ثم حوالي ¼ الحليب الرائب بالتناوب إلى أن يختلطا جيدًا، ثم تضاف الفانيليا ولون الطعام.
4. تملأ أكواب كب كيك حتى منتصفها بالعجين المخملي الأحمر، ويخبز على درجة حرارة 180 مئوية لمدة 20 دقيقة تقريبًا أو إلى أن يغرس عود أسنان في المنتصف ويخرج نظيفًا.
5. تترك الكب كيك في الأكواب كي تبرد لمدة من 5 إلى 10 دقائق، ثم ترفع وتوضع على أرفف سلكية كي تبرد تمامًا قبل وضع طبقة التزيين.
6. تفرد طبقة التزيين على الكب كيك وتوضع عليها قلوب عجين اللوز.
7. تقدم.





الطريقة

1. في وعاء كبير الحجم يخلط الدهن مع السكر إلى أن يصبح الخليط خفيفًا وزغبًا.
2. يضاف بياض البيض واحدًا في المرة ويضرب بعد كل إضافة، ثم تضاف الفانيليا وتضرب.
3. يخلط الدقيق مع البيكينج باودر والملح، ثم يضافوا إلى خليط السكر بالتناوب مع الحليب، مع الضرب جيدًا بعد كل إضافة.
4. تملأ أكواب مافن بها ورق خبز أو ورق ألومنيوم بالعجين حتى ثلثيها ويخبز العجين على درجة حرارة 180 مئوية لمدة من 15 إلى 20 دقيقة أو إلى أن يغرس عود أسنان في المنتصف ويخرج نظيفًا.
5. تبرد الكب كيك لمدة 10 دقائق قبل أن تنقل إلى أرفف سلكية كي تبرد تمامًا.
6. لإعداد الحشو، تضرب الكريمة في وعاء صغير بارد إلى أن تبدأ في اكتساب سمك.
7. يضاف السكر المطحون ويضرب بالتدريج ومعه لون الطعام (حسب الرغبة) إلى أن تتكون قمم صلبة، ثم يضاف مستخلص اللوز ويضرب بدوره.
8. يقطع شكل مخروطي قطر قاعدته 1 بوصة من منتصف كل كب كيك ويوضع جانبًا.
9. تحشى الفراغات بالحشو، ويقطع كل مخروط إلى نصفين من أعلى إلى أسفل، ويوضع النصفان على شكل جناحي الفراشة على الحشو.
10. يضخ شريط رقيق من الحشو بين الجناحين لتشكيل جسم الفراشة.

كب كيك الفراشة الصغيرة

المقادير

- ½ كوب من الدهن النباتي
- 1½ كوب من السكر
- بياض 4 بيضات
- 1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
- 2 كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
- 3½ ملعقة صغيرة من البيكينج باودر
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- 1 كوب من الحليب الطازج
- 1 كوب من كريمة الخفق الثقيلة
- 2 ملعقة كبيرة من السكر المطحون
- 4 إلى 5 قطرات من لون الطعام الأزرق
- ¼ ملعقة صغيرة من مستخلص اللوز

كب كيك الشوكولاتة المزينة بتيجان خيوط السكر

المقادير



150 جم من الزبد المطرى
150 جم من السكر الناعم غير المطحون
175 جم من الدقيق ذاتي التخمير
3 بيضات
1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
50 جم من رقائق الشوكولاتة

جاناش الشوكولاتة:
½ كوب من الكريمة الثقيلة
200 جم من الشوكولاتة الحلوة المرة

تيجان خيوط السكر:
2 كوب من السكر الأبيض
¼ كوب من شراب الذرة الخفيف
¼ كوب من الماء

الطريقة

تيجان خيوط السكر:

1. توضع ملعقة خشبية ذات يد طويلة تحت لوح تقطيع ثقيل على حافة الطاولة، بحيث تواجه اليد الخارج وتمتد بعد الحافة، وتوضع صفحة من جريدة على الأرض أسفل الملعقة مباشرة.
2. يحضر حمام ماء وثلج في وعاء.
3. تغلى المكونات الثلاثة معًا في قدر ثقيلة على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة مع التقليب إلى أن يذوب السكر، ويطهى الخليط إلى أن يكتسب اللون الكهرماني الشاحب ويسجل ترمومتر الحلوى أن درجة حرارته 150 مئوية.
4. توضع القدر في حمام الماء المثلج كي يتوقف طهي الخليط بها، ثم تترك كي تبرد مع التقليب بين الآن والآخر إلى أن يسجل الترمومتر أن درجة حرارة الخليط 130 مئوية.
5. تغمس سنون شوكة في خليط السكر، وتمسك الشوكة على بعد 2 قدم تقريبًا فوق يد الملعقة الخشبية، ويلف خليط السكر إلى الأمام والخلف في أقواس طويلة بحيث تتكون خيوط منه على يد الملعقة.
6. تترك خيوط السكر لتستقر إلى أن تستخدم، ثم يجمع بعضها برفق ويشكل على شكل كرة باستخدام راحتي اليد، وتكرر العملية إلى أن يتكون 12 تاجًا من الخيوط.

جاناش الشوكولاتة:

1. تكسر الشوكولاتة إلى قطع صغيرة وتوضع في وعاء.
2. توضع الكريمة في قدر وتغلى.
3. تصب الكريمة على الشوكولاتة وتقلب معها إلى أن تذوب وتنعم.
4. يترك الخليط في درجة حرارة الغرفة إلى أن يبرد ويصبح سميكًا.

الكب كيك:

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 175 مئوية.
2. في صينية لخبز الكب كيك سعتها 12 كوبًا يفرد ورق كب كيك.
3. يكسر البيض في كوب ويضرب قليلاً باستخدام شوكة.
4. توضع جميع المكونات في وعاء كبير الحجم.
5. تضرب المكونات باستخدام خلاط كهربي لمدة دقيقتين، أو إلى أن يصبح الخليط خفيفًا وكريميًا.
6. يقسم الخليط بالتساوي بين أغلفة الكب كيك.
7. تضاف رقائق الشوكولاتة وتخلط جيدًا.
8. تخبز الكب كيك لمدة من 18 إلى 20 دقيقة إلى أن تعلو ويصبح ملمسها جامدًا.
9. تترك الكب كيك كي تبرد لعدة دقائق، ثم تنقل إلى رف سلكي.
10. يفرد الجاناش على الكب كيك باستخدام سباتيولا أو قرطاس حلواني، ثم يزين بتيجان السكر.
11. يقدم.



المقادير

كب كيك الفانيليا:

1 كوب من السكر

½ كوب من الزبد المطرى

2 بيضة كبيرة

½ ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا

⅛ ملعقة صغيرة من مستخلص اللوز

1½ كوب من دقيق الكعك

¾ ملعقة صغيرة من البيكينج باودر

⅛ ملعقة صغيرة من الملح

½ كوب من الحليب الرائب

كريمة الزبد والفراولة:

½ كوب من الزبد المطرى

1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا

⅛ ملعقة صغيرة من الملح

2 كوب من السكر المطحون

½ كوب من الفراولة الطازجة المقطعة

فراولة إضافية للتزيين

كب كيك الفانيليا بكريمة الزبد والفراولة

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية.
2. يضرب السكر والزبد على سرعة متوسطة بخلاط يتحمل الضغط الشديد لمدة 5 دقائق إلى أن يصبح الخليط كريميًا وزغبًا.
3. يضاف البيض واحدة تلو الأخرى ويضرب بعد كل إضافة إلى أن يختفي اللون الأصفر، ثم يضاف مستخلص الفانيليا واللوز ويضربا.
4. يخفق الدقيق والبيكينج باودر والملح معًا في وعاء متوسط الحجم، ثم يضاف الخليط إلى خليط السكر بالتناوب مع الحليب الرائب، بحيث يوضع خليط الدقيق في البداية والنهاية، ويضرب على سرعة بين منخفضة ومتوسطة بعد كل إضافة إلى أن يختلط، وسوف يكون العجين سميكًا.
5. في صينية لخبز الكب كيك سعتها 12 كوبًا يفرد ورق كب كيك.
6. يقسم العجين بالتساوي بين أغلفة الكب كيك.
7. تخبز الكب كيك لمدة 20 دقيقة في الفرن أو إلى أن يغرس عود أسنان في منتصف إحداها ويخرج نظيفًا.
8. تبرد الكب كيك على رف قبل وضع الكريمة.

كريمة الزبد والفراولة:

1. تضرب المكونات الثلاثة الأولى على سرعة متوسطة بخلاط كهربي إلى أن يصبح الخليط كريميًا.
2. يضاف السكر المطحون بالتدريج بالتناوب مع الفراولة، ويضرب الخليط على سرعة متوسطة بعد كل إضافة إلى أن ينعم.
3. تفرد طبقة التزيين على الكب كيك المبردة.

كب كيك جوز الهند والتوت البري

المقادير

40 جم من جوز الهند المجفف
175 جم من السكر المطحون
200 جم من الدقيق متعدد الاستخدامات
3 ملاعق كبيرة من اللوز المطحون
1 ملعقة صغيرة من البيكينج باودر
115 جم من الزبد المذاب
بياض 5 بيضات
12 ثمرة من التوت البري الطازج

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 190 مئوية.
2. في صينية لخبز الكب كيك سعتها 12 كوبًا يفرد ورق كب كيك.
3. في وعاء كبير الحجم يخلط جوز الهند مع السكر والدقيق والبيكينج باودر واللوز المطحون.
4. يضاف الزبد المذاب ويقلب.
5. يضاف بياض البيض ويقلب إلى أن يختلط جيدًا.
6. يقسم الخليط بالتساوي بين أغلفة الكب كيك.
7. توضع حبة توت بري على كل كب كيك.
8. تخبز الكب كيك لمدة من 12 إلى 15 دقيقة إلى أن يصبح ملمسها جامدًا.
9. تترك الكب كيك كي تبرد لعدة دقائق، ثم تنقل إلى رف سلكي.
10. تقدم.

كب كيك بالآيس كريم



الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية.
2. في صينية لخبز الكب كيك سعتها 12 كوبًا يفرد ورق كب كيك.
3. يكسر البيض في كوب ويضرب قليلاً باستخدام شوكة.
4. توضع جميع المكونات في وعاء كبير الحجم.
5. تضرب المكونات باستخدام خلاط كهربي لمدة دقيقتين، أو إلى أن يصبح الخليط خفيفًا وكريميًا.
6. يقسم الخليط بالتساوي بين أغلفة الكب كيك.
7. تخبز الكب كيك لمدة من 18 إلى 20 دقيقة إلى أن تعلو ويصبح ملمسها جامدًا.
8. تترك الكب كيك كي تبرد لعدة دقائق، ثم تنقل إلى رف سلكي.
9. تبرد الكب كيك بالكامل قبل وضع طبقة الآيس كريم.
10. يفرد الآيس كريم باستخدام ملعقة على الكب كيك.
11. تقدم في الحال.

المقادير

150 جم من الزبد المطرى
150 جم من السكر الناعم غير المطحون
175 جم من الدقيق ذاتي التخمير
3 بيضات
2 ملعقة كبيرة من مسحوق الكاكاو
1 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
4 نكهات مختلفة من الآيس كريم



كب كيك التفاح

المقادير

1 عبوة من خليط الكعك الجاهز
1¼ كوب من الماء الدافئ
3 بيضات
⅓ كوب من صوص التفاح (تفاح مطهي ومهروس)
1 ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة
½ ملعقة صغيرة من جوزة الطيب

كريمة التزيين:

1 عبوة (وزن 200 جم) من جبن الكريمة المطرى
1 ملعقة صغيرة من الفانيليا
4 أكواب من السكر المطحون

للتزيين:

250 جم من معجون اللوز
قطرات قليلة من ألوان الطعام الحمراء والخضراء والبنية

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية.
2. في وعاء الخلاط الكهربي يوضع خليط الكعك والماء الدافئ والبيض وصوص التفاح والقرفة وجوزة الطيب ويخلطوا على سرعة منخفضة لمدة 30 ثانية تقريباً.
3. ترفع السرعة إلى متوسطة ويستمر في الخلط لمدة دقيقتين أو إلى أن ينعم الخليط.
4. يصب العجين في 24 كوباً للكب كيك أو المافن بها ورق خبز.
5. تخبز الكب كيك لمدة من 18 إلى 20 دقيقة أو إلى أن يغرس عود أسنان في المنتصف ويخرج نظيفاً.
6. ترفع الكب كيك من الفرن وتترك كي تبرد لمدة 5 دقائق.
7. تنقل الكب كيك من الأكواب إلى رف سلكي.

كريمة التزيين:

1. في وعاء صغير الحجم يوضع جبن الكريمة والزبد والفانيليا ويضربوا على سرعة منخفضة إلى أن ينعم الخليط.
2. يضاف السكر بالتدريج ويستمر في الضرب إلى أن ينعم الخليط.
3. تفرد طبقة رقيقة من كريمة التزيين على وجه كل كب كيك على شكل تفاحة.

للتزيين:

1. يقسم معجون اللوز إلى 3 حصص من أجل عمل الساق وزينة الكعك الملونة بالأحمر والأخضر.
وتلون إحدى الحصص بالأخضر والأخرى بالأحمر.
2. تلون الحصة الثالثة باللون البني لعمل ساق التفاحة.
3. توضع القطع الملونة على الكريمة على الكب كيك ويضغط على منتصفها برفق كي تكتسب شكل التفاحة، ثم توضع الساق، وبهذا تبدو التفاحة، ثم تقدم الكب كيك.



كب كيك غزل البنات

المقادير

90 جم من الزبد المطرى
90 جم من جبن الكريمة المطرى
2 ملعقة صغيرة من قشر الليمون المبشور ناعمًا
⅔ كوب من السكر الناعم غير المطحون
2 بيضة
½ كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
⅓ كوب من الدقيق ذاتي التخمير

كريمة الزبد:
150 جم من الزبد المطرى
250 جم من السكر المطحون
1 ملعقة صغيرة من الفانيليا
2 ملعقة صغيرة من الماء الساخن

للتزيين:
حلوى غزل البنات

الطريقة

الكريمة:

1. يغربل السكر.
2. تخلط جميع المكونات معًا جيدًا في وعاء صغير الحجم إلى أن يصبح الخليط ناعمًا.

الكب كيك:

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 190 مئوية.
2. في صينية لخبز الكب كيك سعتها 12 كوبًا يفرد ورق كب كيك.
3. يضرب الزبد مع الجبن وقشر الليمون والسكر والبيض إلى أن يصبح الخليط ناعمًا وكريميًا.
4. يغربل الدقيق بنوعيه، ثم يضاف بالتدريج إلى خليط الجبن ويضرب معه على سرعة بطيئة إلى أن يختلط جيدًا.
5. يقسم الخليط بالتساوي بين أغلفة الكب كيك.
6. تخبز الكب كيك لمدة 25 دقيقة إلى أن يصبح ملمسها جامدًا.
7. تترك الكب كيك كي تبرد لعدة دقائق، ثم تنقل إلى رف سلكي.
8. تفرد الكريمة باستخدام سباتيولا أو قرطاس حلواني على الكب كيك.
9. تزين الكب كيك بغزل البنات.
10. تقدم.

روائع الأفوكادو

هذه الفاكهة الغنية بالطعم والفيتامينات تتحول لتصبح مكوّن أساسي في العديد من الوصفات لتضيف الى وجباتنا نكهة مميزة وغنى لا مثيل له!

سالسا الأفوكادو
والذرة المكسيكية

المقادير

- 3 حبات ناضجة من الأفوكادو (مقشرة، مفرغة من النواة، ومقطعة إلى مكعبات كبيرة)
- 2 كوب من الذرة المجمدة (مذابة)
- 1 بصلة حمراء (مقطعة ناعمًا إلى مكعبات)
- 1 فليفلة رومي حمراء (مقطعة ناعمًا إلى مكعبات)
- ½ كوب من زيت الزيتون
- ½ كوب من عصير الليمون الحامض
- ¼ كوب من الأوريجانو الطازج المقطع
- ¼ كوب من خل العنب الأحمر
- 1 ملعقة كبيرة من الثوم المفروم
- 1 ملعقة كبيرة من الكمون المطحون
- 1 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
- 1 ملعقة صغيرة من صوص الفلفل الحار
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق

الطريقة

1. تسلق الذرة في ماء مغلي لمدة 3 دقائق، ثم تصفى وتبرد تحت ماء بارد.
2. تخلط حبوب الذرة وتخلط مع بقية المكونات في وعاء ذي حجم مناسب.
3. يغطى الخليط ويحفظ في الثلاجة لمدة تصل إلى 3 أيام.
4. تقدم السالسا حسب الذوق. (وهي صالحة للتقديم مع فواكه البحر، كالروبيان مثلاً).



لفائف الأفوكادو

المقادير

- 2 ورقة من النوري (طحالب مجففة تستخدم للف السوشي)
- 2 كوب من الأرز متوسط الحبة (مطبوخ)
- 2 ملعقة كبيرة من خل الأرز أو خل التفاح
- 1 ملعقة كبيرة من السكر الأبيض
- 1 ملعقة صغيرة من السمسم المحمص
- 1 حبة أفوكادو مقطعة إلى شرائح رفيعة
- معجون واسابي
- زنجبيل مخلل

الطريقة

1. في قدر صغيرة الحجم على نار منخفضة الحرارة يوضع الخل والسكر ويقلبا إلى أن يتشكل الخليط ويذوب السكر، ثم يصب على الأرز ويخلط معه برفق إلى أن يغطي الأرز بالتساوي، ثم يوضع جانبًا كي يبرد.
2. توضع ورقة من النوري على جديلة الخيزران المستخدمة للف السوشي، بحيث يكون الجانب اللامع إلى أسفل، ثم يوضع الأرز بالتساوي على النوري ويرش عليه السمسم، وتوضع شرائح الأفوكادو بالطول في منتصف النوري.
3. تلف ورقة النوري بإحكام على شكل اسطوانة بمساعدة جديلة الخيزران، ثم تقطع إلى قطع بحجم 1 بوصة.
4. توضع اللفائف في طبق تقديم بحيث يكون الجانب الذي به المكونات إلى أعلى.
5. تقدم مع معجون الواسابي والزنجبيل المخلل.



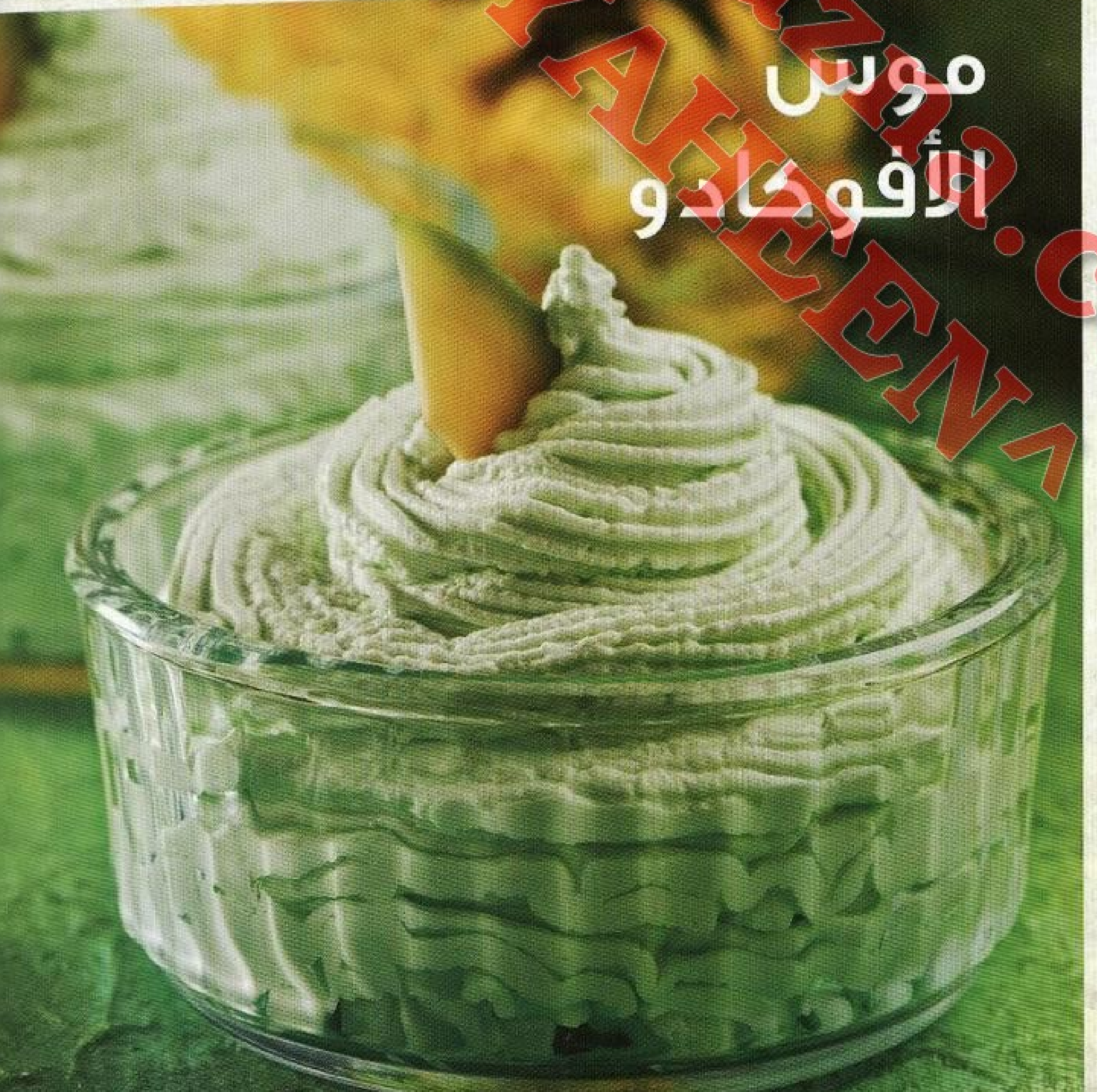
الأفوكادو بالبسطرما

المقادير

- 8 شرائح من البسطرما المطهية (مفتتة)
- 4 حبات متوسطة الحجم من الأفوكادو (ناضجة وغير مقشرة)
- عصير ليمون
- ½ كوب من الزبد
- ¼ كوب من السكر البني
- ¼ كوب من الخل الأبيض
- ¼ كوب من الثوم المهروس
- 1 ملعقة كبيرة من صوص الصويا

الطريقة

1. تقطع حبات الأفوكادو إلى أنصاف ويزال منها النوى وتدهن بعصير الليمون.
2. تحشى حبات الأفوكادو بالبسطرما.
3. تخلط جميع المكونات المتبقية معًا وتسخن حتى الغليان لإعداد الصوص.
4. يرش الصوص على الأفوكادو المحشي ويقدم حسب الذوق.



موس الأفوكادو

المقادير

- 3 حبات أفوكادو
- ½ كوب من الكريمة
- ¼ كوب من السكر
- عصير 2 ليمونة حامضة طازج

الطريقة

1. تخفق الكريمة مع السكر في وعاء إلى أن تتكون قمم ناعمة.
2. يغطى الخليط ويحفظ في الثلاجة.
3. تقشر حبات الأفوكادو ويزال منها النوى.
4. يضرب الأفوكادو مع عصير الليمون في الخلاط إلى أن يتكون خليط ناعم.
5. يقلّب خليط الأفوكادو والليمون الحامض مع خليط الكريمة برفق.
6. يقدم.



سلطة الأفوكادو والهليون

المقادير

2 رطل من الهليون
2 حبة أفوكادو متوسطة الحجم
عصير وبشر قشر 1 ليمونة
2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
2 ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج
1 ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة
1 ملعقة كبيرة من الخل الأبيض
½ ملعقة كبيرة من الخل البلسمي
1 ملعقة صغيرة من السكر
1 ملعقة صغيرة من النعناع الطازج
ملح وفلفل أسود حسب الذوق

الطريقة

1. تشذب أطراف الهليون القاسية ثم يطهى بالبخار إلى أن يطرى ويصبح لونه أخضر لامعًا.
2. يوضع الهليون في ماء بارد ليتوقف طهيه، ثم يصفى جيدًا ويوضع جانبًا.
3. يقشر الأفوكادو ثم يقطع إلى مكعبات تقلب في عصير الليمون وبشره، ثم تضاف إلى الهليون.
4. لإعداد التتبيلة، يخفق الخل الأبيض مع الخل البلسمي وزيت الزيتون والسكر والنعناع والبقدونس والكزبرة.
5. يضاف الملح والفلفل الأسود حسب الذوق، ثم تصب التتبيلة على الهليون والأفوكادو.
6. تقلب السلطة قليلاً، ثم تنقل بملعقة إلى وعاء تقديم.
7. تحفظ السلطة في الثلاجة، ثم تقدم.



شوربة الأفوكادو وسرطان البحر

المقادير

- 1 عبوة (وزن 8 أوقيات) من لحم سرطان البحر
- 4 حبات من الأفوكادو (مقشرة ومفرغة من النواة)
- 1 بصلة متوسطة الحجم مقطعة ناعمًا
- 4 أكواب من مرق الدجاج
- 2 كوب من الكريمة الثقيلة
- 4 ملاعق كبيرة من الزبد
- 1 ملعقة كبيرة من الدقيق متعدد الاستخدامات
- ½ ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق

الطريقة

1. يهرس الأفوكادو ولحم سرطان البحر معًا.
2. يشوح البصل المقطع في الزبد.
3. يضاف الدقيق ومسحوق الثوم ومرق الدجاج ويخفقوا إلى أن يصبح الخليط ناعمًا.
4. يضاف خليط الأفوكادو وسرطان البحر إلى السائل ويطهى الخليط على نار هادئة لمدة 20 دقيقة.
5. تضاف الكريمة والملح والفلفل الأسود.
6. تقدم الشوربة حسب الذوق.

داريـن

موسم 3

شوربة ونقنقة

سبت، إثنين، أربعاء وجمعة

KSA 23:00
EGY 22:00
GMT 20:00

أندرو



Nilesat 12341 V | www.fatafeat.com



The First and only Food Channel Of The Middle East



لفائف الأفوكادو

المقادير

1 كوب من تتبيلة الرانش الجاهزة

1 عبوة (وزن 200 جرام) من جبن الكريمة المطرى

4 قطع من التورتيا بدقيق القمح (طول 10 بوصة)

8 شرائح من صدور الديك الرومي المطبوخة

8 شرائح من جبن المونتاري جاك و/أو جبن الشيدر

2 حبة أفوكادو ناضجة (بدون قشر أو نوى ومقطعتان إلى شرائح رفيعة)

2 حبة طماطم متوسطة الحجم (مقطعتان إلى شرائح رفيعة)

الطريقة

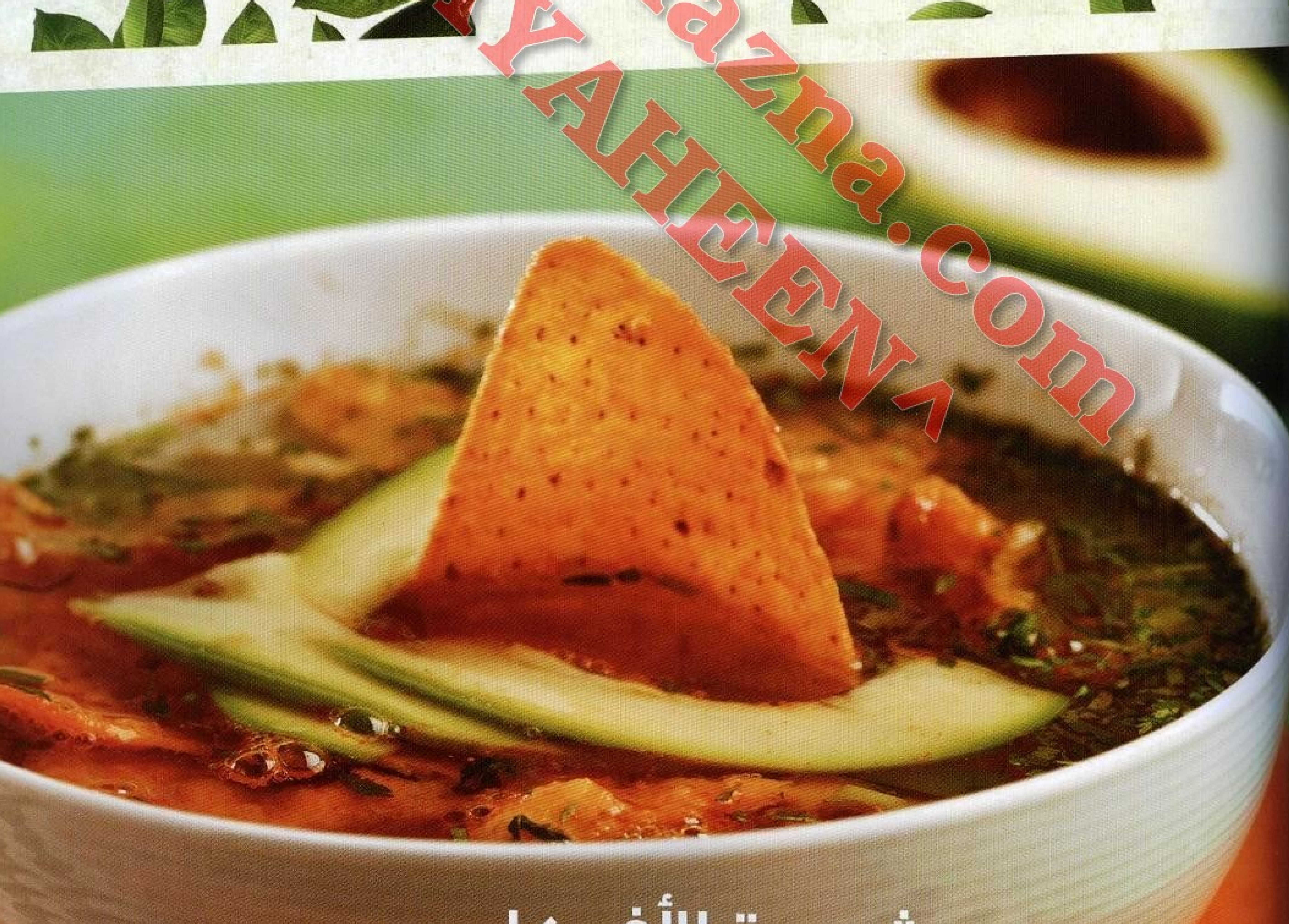
1. تخلط التتبيلة مع جبن الكريمة في وعاء صغير الحجم، ثم يفرد الخليط بالتساوي على رقائق التورتيا.
2. توضع بالتساوي شرائح الديك الرومي والجبن والأفوكادو والطماطم على التورتيا، بحيث تكون هناك مساحة 1 بوصة من الحواف.
3. يطوى الطرف السفلي نحو المنتصف، ثم يلف عكس اتجاه الطاهي إلى أن يلف تمامًا.
4. توضع اللفائف في طبق تقديم بحيث يكون الجانب المفتوح إلى أسفل، وتقطع إلى شرائح أو إلى قطع بحجم اللقيمات.
5. تقدم.

المقادير

- 1 بصلة مقطعة إلى شرائح
- 1 كوب من مرق الدجاج
- 1 كوب من الماء
- 2 ملعقة صغيرة من الزبد
- ½ ملعقة صغيرة من أوراق الكزبرة الطازجة المقطعة
- ¼ حبة أفوكادو متوسطة الحجم (مقشرة ومقطعة إلى شرائح)
- 8 رقائق تورتيا

الطريقة

1. يذاب الزبد في قدر على نار متوسطة الحرارة.
2. تفصل شرائح البصل إلى حلقات وتشوح في الزبد الذائب إلى أن تكتسب اللون الذهبي.
3. يضاف مرق الدجاج وأوراق الكزبرة المقطعة.
4. يقلب الخليط برفق كي يمتزج.
5. تخفض درجة الحرارة ويترك الخليط لينضج لمدة 5 دقائق.
6. تصب الشوربة في أوعية خاصة بها.
7. تضاف شرائح الأفوكادو ورقائق التورتيا.
8. تقدم الشوربة.



شوربة الأفوكادو والتورتيا



الأفوكادو الملفوف في السلمون

المقادير

- 2 حبة أفوكادو مقشرة ومفرغة من النوى
- 16 شريحة من السلمون المدخن
- 1 ليمونة طازجة مقطعة إلى فصوص

الطريقة

1. تقطع كل حبة أفوكادو إلى 8 شرائح.
2. تلف كل شريحة بشكل مائل بشريحة من السلمون المدخن.
3. ترص اللفائف في طبق تقديم وتزين بالليمون أو الزيزفون وتقدم.



سموذي الأفوكادو والأناناس

المقادير

1 حبة أفوكادو ناضجة متوسطة الحجم
1½ كوب من الأناناس الطازج
1½ كوب من عصير البرتقال
1 ملعقة كبيرة من العسل
2 ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض
¼ ملعقة صغيرة من روح جوز الهند
2 مكعب ثلج

الطريقة

1. تقشر حبة الأفوكادو وتقطع مع الأناناس إلى قطع صغيرة.
2. يخلط الأفوكادو والأناناس مع بقية المكونات، فيما عدا مكعبي الثلج، وتهرس في الخلاط إلى أن يصبح الخليط ناعمًا.
3. يضاف مكعبا الثلج ويضرب الخليط مرة أخرى.

فطيرة الأفوكادو والليمون

المقادير

- 1 كوب من لب الأفوكادو المصفى
- 1 عبوة (وزن 14 أوقية) من الحليب المكثف المحلى
- 1 ملعقة صغيرة من بشر قشر الليمون الحامض
- ½ كوب من عصير الليمون الحامض الطازج
- 2 صفار بيض
- رشة من الملح

قاعدة الفطيرة:

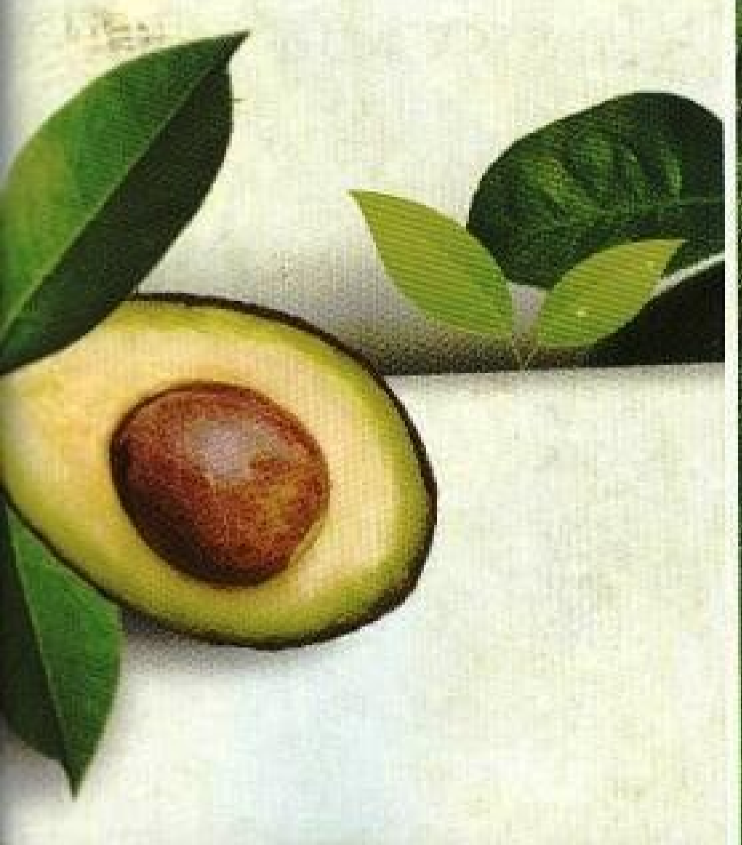
- 2 كوب من فتات الجراهام كراكرز (نوع بسكويت)
- ½ كوب من الزبد المذاب
- ⅓ كوب من السكر

للتزيين:

كريمة مخفوقة

الطريقة

1. تخلط جميع مكونات قاعدة الفطيرة معًا ويفرد الخليط في قاع وعلى جوانب صينية خبز مساحتها 9 بوصة، ثم تخبز لمدة 10 دقائق على درجة حرارة 200 مئوية، ثم توضع جانبًا كي تبرد.
2. يخلط الحليب المكثف مع بشر قشر الليمون الحامض وعصيره وصفار البيض المخفوق قليلاً والملح، ويضرب الخليط في الخلاط إلى أن يصبح سميكًا.
3. يضاف لب الأفوكادو ويقلب، ثم يصب الحشو في قاعدة الفطيرة.
4. توضع الفطيرة في الثلاجة لعدة ساعات.
5. تزين الفطيرة بالكريمة المخفوقة وتقدم.





غموس الأفوكادو بالجبن

المقادير

- 1 حبة أفوكادو ناضجة كبيرة الحجم
- 1 فص مقشر ومقطع من الثوم
- 1 فليفلة خضراء حارة مقطعة
- 1 عبوة (وزن 200 جم) من جبن الكريمة المطرى
- 3 ملاعق كبيرة من أوراق الكزبرة الطازجة
- 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- ½ ملعقة صغيرة من الملح
- ¼ ملعقة صغيرة من الكمون المطحون

الطريقة

1. تقطع حبة الأفوكادو إلى نصفين وتزال منها النواة.
2. يفرغ اللب من حبة الأفوكادو ويوضع في معالج الطعام مع جميع المكونات الأخرى، فيما عدا الكمون، ويخلط معها جيداً.
3. ينقل الغموس إلى طبق تقديم ويرش الكمون على الوجه.

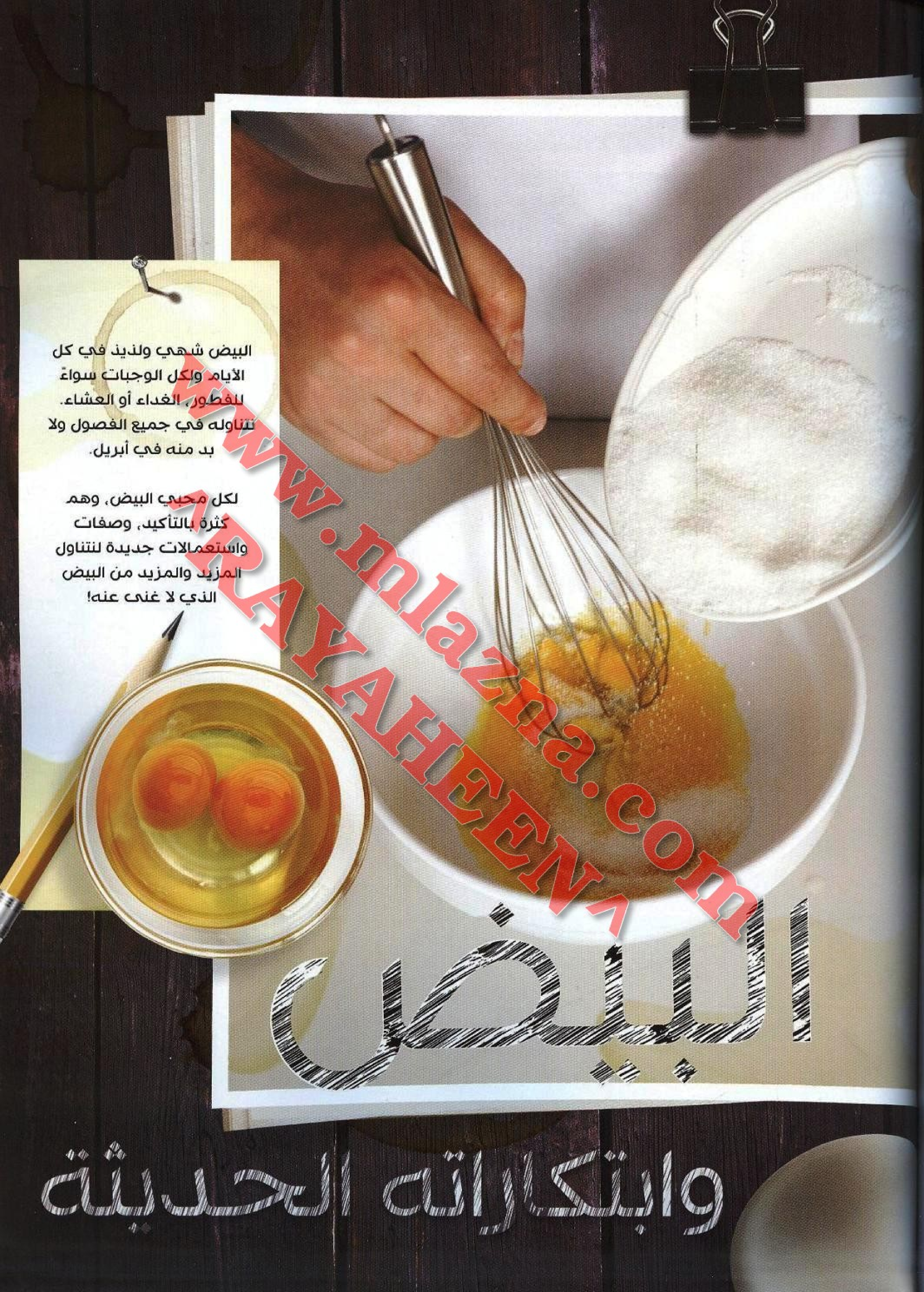
سرطان البحر مع الأفوكادو

المقادير

6 أوقيات من لحم سرطان البحر
1 حبة أفوكادو متوسطة الحجم
1 فص مدقوق من الثوم
1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون الحامض
رشة من الملح والفلفل الأسود المطحون حديثًا (حسب الذوق)
رشة من البابريكا
بصل أخضر للتزيين

الطريقة

1. يخلط عصير الليمون الحامض مع الثوم المدقوق والبابريكا والملح والفلفل الأسود.
2. تقشر حبة الأفوكادو وتزال منها النواة.
3. يهرس لب الأفوكادو مع الخليط.
4. يضاف لحم سرطان البحر ويخلط بالتدريج.
5. يقطع البصل الأخضر ويزين به الخليط.
6. يقدم حسب الذوق.


البيض شهي ولذيذ في كل
الأيام ولكل الوجبات سواءً
للفطور، الغداء أو العشاء.
تتناوله في جميع الفصول ولا
بد منه في أبريل.
لكل محبي البيض، وهم
كثرة بالتأكيد، وصفات
واستعمالات جديدة لتناول
المزيد والمزيد من البيض
الذي لا غنى عنه!
البيض
وابتكاراته الحديثة



طاجن البيض الأنيق

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية.
2. يوضع الفلفل الرومي في طاجن مقاس 9 بوصة، بحيث يكون القشر إلى أسفل، ويضاف 1½ كوب من الماء إلى الطاجن، ويغطى بورق الالومونيوم ويخبز الفلفل لمدة 15 دقيقة ثم يصفى.
3. في تلك الأثناء، في قدر كبيرة الحجم يذاب الزبد على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ويضاف إليه البصل والكرفس والأرز ويطهوا مع التقليب المستمر إلى أن تطرى الخضروات وتقرمش، وهذا لمدة 8 دقائق تقريبًا.
4. يضاف القرع والملح والفلفل ومعهم 2 كوب من الماء ويغلى الخليط، ثم تخفض درجة الحرارة وتغطى القدر وتطهى محتوياتها لمدة 15 دقيقة إلى أن يصبح الأرز شبه طري، ثم تضاف الكريمة والجبن ويقلبا إلى أن يختلطا.
5. يوضع ¼ كوب من خليط الأرز باستخدام ملعقة في كل نصف من الفلفل، ثم يوضع بقية الخليط في الصينية ويدفن الفلفل المحشو في بقية الأرز.
6. باستخدام ملعقة تعمل فتحة في منتصف كل فليفلة محشوة، وتكسر بيضة في كل فتحة وتتبل بملح الكرفس، ويخبز الفلفل إلى أن يستقر البيض، وهذا لمدة 15 دقيقة تقريبًا.

المقادير

- 2 فليفلة رومي كبيرة الحجم (مقطعتان إلى أنصاف، بدون بذور)
- 2 ملعقة كبيرة من الزبد
- 1 بصلة مقطعة
- ¼ كوب من الكرفس المقطع إلى مكعبات
- 1 كوب من الأرز (غير مطبوخ)
- 2 كوب من القرع الأصفر (يسخن في الميكروويف لمدة دقيقتين، يقشر ويقطع إلى مكعبات بسمك ½ بوصة)
- 1½ ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون
- ½ كوب من الكريمة الثقيلة
- ½ كوب من جبن الموتزاريلا المبشور
- 4 بيضات
- 1 ملعقة صغيرة من ملح الكرفس

المقادير

10 بيضات
1 كوب من جبن الشيدر
½ كوب من البسطرما (محمرة حتى القرمشة ومفتتة)
1 لفافة من العجين المجمد
ملح وفلفل حسب الذوق

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 175 مئوية.
2. في وعاء يخلط الجبن والبسطرما، ثم يغطى الخليط ويحفظ في الثلاجة حتى وقت التقديم.
3. يوضع فرخ العجين في صينية خبز، ويترك ليذوب عنه الثلج لمدة 10 دقائق، ثم يقطع إلى قطع مستطيلة بمساحة 3x4 بوصة.
4. يطهى البيض ويقلّب على دفعات صغيرة في مقلاة مضادة للالتصاق على نار متوسطة الحرارة إلى أن يجمد البيض ولا يتبقى فيه أي سائل، ويحافظ عليه دافئًا.
5. لكل حصة يوضع ¼ كوب من البيض و2 ملعقة كبيرة من خليط الجبن والبسطرما في منتصف كل مستطيل.
6. يشكل العجين بالحشو على شكل مخروط بلصق طرفين متواجهين طوليًا معًا، ويستمر في لصق ولف العجين من أسفل لتكوين الحافة من المنتصف، وتترك فتحة في جانب واحد من العجين.
7. يخبز لمدة من 15 إلى 20 دقيقة إلى أن ينضج العجين ويكتسب لونًا ذهبيًا خفيفًا ويسخن الحشو جيدًا.
8. يقدم في الحال.

قرطاس البيض



شوربة البيض الصينية

المقادير

2 بيضة مضروبة قليلاً
4 أكواب + 2 ملعقة كبيرة من مرق الدجاج
½ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور
1 ملعقة كبيرة من صوص الصويا
1 ملعقة كبيرة من نشا الذرة
2 بصلة خضراء (مقطعتان، بما فيهما الأطراف)
1 جزرة صغيرة الحجم مقطعة ناعمًا
ملح وفلفل أبيض حسب الذوق

الطريقة

1. تغلى 4 أكواب من مرق الدجاج ومعه الزنجبيل المبشور وصوص الصويا.
2. في كوب صغير الحجم يخلط نشا الذرة مع الـ2 ملعقة كبيرة من مرق الدجاج ويقلب فيه إلى أن يذوب، ثم يصب الخليط في خليط مرق الدجاج ببطء مع التقليب إلى أن يصبح الخليط سميكًا.
3. تخفض درجة الحرارة، وتضاف الجزرة المقطعة ويستمر في الطهي على نار هادئة.
4. يصب البيض ببطء مع الاستمرار في تقليب الشوربة في نفس الاتجاه، وسوف ينتشر البيض.
5. تتبل الشوربة بالملح والفلفل الأبيض، وتقدم في الحال.

لفائف أومليت البيض

المقادير

- 1 عبوة (وزن 200 جم) من جبن الكريمة
- ¾ كوب من الحليب
- 2 ملعقة كبيرة من الدقيق
- ¼ ملعقة صغيرة من الملح
- 12 بيضة
- 2 ملعقة كبيرة من زيت الذرة
- 1 فليفلة خضراء (مقطعة ناعمًا إلى مكعبات)
- ½ بصلة متوسطة الحجم (مقطعة ناعمًا إلى مكعبات)
- 2 ملعقة كبيرة من الخردل
- 2½ كوب من جبن الشيدر المبشور
- 2 كوب من لحم أفخاذ الدجاج المطبوخ (مقطع إلى مكعبات)
- 1 حبة طماطم متوسطة الحجم (مقطعة إلى مكعبات)

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 190 مئوية، ويفرد ورق خبز في صينية خبز ذات جوانب ويدهن بالزيت، وتوضع الصينية جانبًا.
2. في وعاء صغير الحجم يضرب جبن الكريمة مع الحليب بخلاط يدوي إلى أن يصبح الخليط ناعمًا، ثم يضاف الدقيق والملح ويخلطا جيدًا.
3. في وعاء كبير الحجم يضرب البيض إلى أن يمتزج جيدًا، ثم يضاف خليط جبن الكريمة ويوضع الخليط جانبًا.
4. في مقلاة كبيرة الحجم يشوح الفلفل والبصل في الزيت إلى أن يصبح نصف شفاف لمدة من 8 إلى 10 دقائق تقريبًا، ثم تخلط الخضروات مع خليط البيض ويفرد الخليط في الصينية المجهزة.
5. يخبز الخليط لمدة من 30 إلى 35 دقيقة أو إلى أن ينتفش البيض ويستقر، ثم يرفع من الفرن.
6. يفرد الخردل في الحال على الوجه، ويرش 1 كوب من الجبن، ثم يوضع لحم الدجاج على الوجه، وفي النهاية يوضع كوب آخر من الجبن.
7. يلف الأومليت المخبوز من الجانب القصير ويقشر عنه ورق الخبز أثناء اللف، ويرش الوجه ببقية الجبن.
8. يخبز الأومليت الملفوف لمدة من 3 إلى 4 دقائق إضافية أو إلى أن يذوب الجبن، ثم يقطع إلى لفائف بسمك من 1 إلى 1½ بوصة، وترش الطماطم على الوجه.



أنصاف البيض بالأعشاب

المقادير

- 6 بيضات مسلوقة سلقًا كاملاً
- 3 ملاعق كبيرة من الجبن القريش
- 2 ملعقة كبيرة من الزبادي العادي قليل الدسم
- 1 ملعقة كبيرة من البصل المقطع ناعمًا
- 1 ملعقة صغيرة من خردل الديجون
- ½ ملعقة صغيرة من البقدونس المجفف
- ¼ ملعقة صغيرة من الشبث
- ⅛ ملعقة صغيرة من مسحوق الثوم
- رشة من صوص الفلفل الحار
- ملح وفلفل حسب الذوق (اختياري)

الطريقة

1. يقطع البيض إلى أنصاف، ويوضع نصف الصفار في وعاء صغير الحجم، ويحتفظ ببقية الصفار لاستخدام آخر.
2. باستخدام شوكة يهرس الصفار مع الجبن القريش والزبادي.
3. تضاف بقية المكونات وتقلب، ويتبل الخليط بالملح والفلفل، حسب الرغبة.
4. تحشى أنصاف بياض البيض بالخليط، وتبرد قبل التقديم.

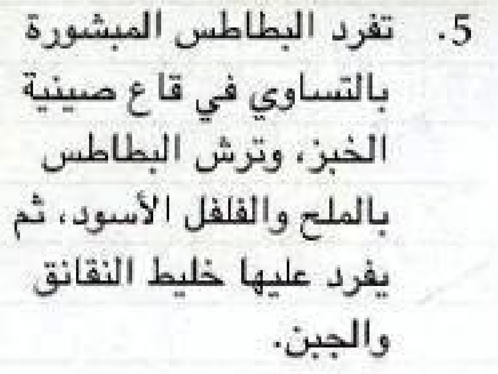
البيض المخبوز في وعاء الخبز

المقادير

6 أرغفة غير مقطعة من خبز الكايزر (أو أي خبز مستدير جامد)
3 ملاعق كبيرة من خردل الديجون
3 ملاعق كبيرة من المايونيز
2 كوب من الجزر المبشور
6 بيضات
6 ملاعق كبيرة من جبن الموتزاريلا المبشور (مصنوع من حليب نصف مقشود)

الطريقة

1. يقطع الوجه من الخبز على بعد ¾ بوصة، وباستخدام شوكة يكشط داخل قاع الخبز، بحيث يترك جدار بسمك ½ بوصة حول القاع والجوانب، ثم يوضع الخبز جانبًا.
2. في وعاء متوسط الحجم يخلط خردل الديجون مع المايونيز جيدًا.
3. يضاف الجزر ويقلب إلى أن يتغطى بالتساوي بالخليط.
4. بالملعقة يوضع ⅓ كوب من خليط الجزر في قاع وعلى جوانب كل قطعة من الخبز لعمل غلاف.
5. توضع لفائف الخبز ووجوهها المقطوعة في صينية خبز، بحيث يكون الجانب المقطوع إلى أعلى، وتكسر بيضة في كل غلاف مصنوع من خليط الجزر.
6. يرش مقدار 1 ملعقة كبيرة من الجبن على كل بيضة، ويخبز البيض في الخبز في الفرن على درجة حرارة 170 مئوية إلى أن يستقر بياض البيض تمامًا ويبدأ الصفار في أن يصبح سميكًا لكن دون أن يجمد، وهذا لمدة من 30 إلى 35 دقيقة.



مخبوز البطاطس والبيض

المقادير

1 كوب من النقانق المقطعة
3 أكواب من البطاطس (مسلوقة/ نصف مطهية ومبشورة)
1 كوب من جبن الشيدر المبشور
1 بصلة بيضاء (مقطعة إلى شرائح)
10 بيضات
ملح حسب الذوق
فلفل أسود حسب الذوق

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 180 مئوية.
2. تحمر النقانق في مقلاة إلى أن تقرمش، ثم ترفع من المقلاة وتفتت وتوضع جانبًا.
3. تدهن صينية خبز بالزيت وتوضع جانبًا.
4. في وعاء آخر تخلط النقانق مع الجبن ويوضع الخليط جانبًا.
5. تفرد البطاطس المبشورة بالتساوي في قاع صينية الخبز، وترش البطاطس بالملح والفلفل الأسود، ثم يفرد عليها خليط النقانق والجبن.
6. في وعاء آخر يضرب البيض ويتبل بالملح والفلفل الأسود، ثم يصب في الصينية، وتحرك البطاطس قليلاً كي تسمح للبيض بالانتشار في الصينية.
7. يخبز الخليط لمدة من 50 إلى 55 دقيقة إلى أن يجمد في المنتصف ويكتسب اللون الذهبي وتسجل درجة حرارته الداخلية 70 درجة مئوية على الأقل.
8. يقدم في الحال.



فريتاتا توسكانية

المقادير

- 9 بيضات كاملة
- ¾ كوب من الحليب
- 1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 1 حبة من الكراث الأندلسي (مفرومة ناعمًا)
- 1 كوب من أوراق السبانخ الصغيرة الطازجة (بدون سيقان، معبأة)
- ¼ كوب من أوراق الريحان الحلو الطازجة (بدون سيقان، معبأة)
- 90 جم من شرائح السالامي (مقطع إلى قطع صغيرة)
- ¼ كوب من الطماطم المجففة بالشمس (مقطعة إلى شرائط)
- ¼ كوب من الفلفل الرومي الأحمر (مشوي، مقطع إلى شرائط)
- ½ كوب من جبن الماعز
- زيت زيتون بكر ممتاز

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية.
2. في مقلاة صالحة لدخول الفرن على نار بين منخفضة ومتوسطة الحرارة تسخن 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، ويضاف السالامي المقطع ويحمر إلى أن ينضج، ثم يرفع من المقلاة ويصفى من الزيت على مناشف ورقية.
3. يضاف الكراث المفروم إلى المقلاة ويشوح، ويضاف المزيد من زيت الزيتون إذا دعت الحاجة، وبمجرد أن يطرى الكراث يضاف السالامي إلى المقلاة مرة أخرى.
4. تقطع السبانخ والريحان تقطيعًا خشنًا ويوضعا في المقلاة ويطهيا حتى الذبول.
5. في وعاء يخفق البيض مع الحليب والفلفل الأسود، ويضاف الخليط إلى المقلاة بمجرد أن يذبل الريحان والسبانخ قليلاً.
6. باستخدام ملعقة خشبية تفرد المكونات كلها خلال خليط البيض في المقلاة، مع مراعاة عدم كشط قاع المقلاة، ويحافظ على درجة حرارة المقلاة منخفضة أو بين منخفضة ومتوسطة، وإلا فإن البيض سوف يحترق من أسفله.
7. يقطع الفلفل الرومي والطماطم المجففة بالشمس تقطيعًا خشنًا، ويرشا على وجه المقلاة، ويستمر في طهي الفريتاتا على الموقد لمدة 10 دقائق تقريبًا، أو إلى أن تستقر جوانب الفريتاتا.
8. يفتت جبن الماعز إلى قطع صغيرة ترش على وجه الفريتاتا.
9. تخبز الفريتاتا في الفرن لمدة 15 دقيقة تقريبًا، أو إلى أن ينتفش البيض وينضج تمامًا.



البيض في جيب

المقادير

- 4 بيضات
- ¼ كوب من الحليب المقشود
- ⅓ كوب من البصل المقطع
- ⅓ كوب من الفلفل الأحمر المقطع
- ⅓ كوب من الفلفل الأخضر المقطع
- 2 ملعقة صغيرة من الخردل الجاف
- ½ كوب من جبن الشيدر قليل الدسم
- 2 رغيف من الخبز العربي (مقطعان إلى أنصاف)

الطريقة

1. يخفق البيض مع الحليب والبصل والفلفل الأحمر والأخضر والخردل.
2. تسخن مقلاة مقاس 10 بوصة على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة ويصب فيها خليط البيض ويقلب إلى أن يجمد وإن كان محتفظاً لا يزال برطوبته، وقبل أن يستقر البيض يضاف الجبن ويدفأ إلى أن يذوب.
3. تدفأ جيوب الخبز العربي في فرن الميكروويف لمدة 20 ثانية، وفي كل منها يوضع ¼ خليط البيض.
4. يقدم ساخناً.

بروسكيتا البيض

المقادير

- 5 بيضات
- 2 إلى 3 حبات طماطم (مغلية لمدة 30 ثانية، مقشرة، ومقطعة)
- 1 رغيف من الخبز الفرنسي (مقطعة إلى شرائح ومحمص)
- 5 ملاعق كبيرة من الحليب المقشود
- 1 كوب من جبن الموتزاريلا
- 12 ورقة ريحان طازجة
- 2 ملعقة كبيرة من الخل البلسمي
- 1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
- ملح وفلفل أسود حسب الذوق

الطريقة

1. تقطع أوراق الريحان تقطيعًا ناعمًا، وتضاف إلى الطماطم المقطعة، ثم يضاف الخل البلسمي وزيت الزيتون إلى الخليط ويقلب برفق.
2. يخفق البيض مع الحليب والملح والفلفل الأسود في وعاء، ويقلب خليط البيض على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة في مقلاة مدهونة بالزيت، ويطهى البيض إلى أن يستقر.
3. توضع كمية صغيرة من خليط البيض على كل شريحة من الخبز، ثم توضع طبقة من خليط الطماطم، ويوضع جبن الموتزاريلا على الوجه.

غموس البيض والتاكو



المقادير

- 8 بيضات
- ½ كوب من السالسا المكسيكية (معبأة)
- ½ كوب من جبن الشيدر المبشور
- 1½ كوب من الخس الرومي المبشور
- ¼ كوب من الفلفل الرومي الأخضر المقطع
- ¼ كوب من البصل الأخضر المقطع
- ¼ كوب من الطماطم المقطعة (بدون بذور)
- رقائق تورتيا

الطريقة

1. يضرب البيض، ويقلب في مقلاة على نار متوسطة الحرارة إلى أن يستقر، لكن دون أن يكون رطبًا.
2. تضاف السالسا وجبن الشيدر إلى البيض ويقلبا إلى أن يذوب الجبن.
3. يضاف الخس الرومي والفلفل الأخضر والبصل والطماطم.
4. يضاف المزيد من السالسا والكريمة الحامضة، حسب الرغبة.
5. يقدم في الحال كغموس مع رقائق التورتيا.

أكواب البيض اللذيذة

المقادير

1 عبوة (وزن 16 أوقية) من عجين الجولاش المجمد (مذاب)

¾ كوب من الزبد (مذاب)

½ كوب من البقسماط

1 عبوة (وزن 200 جم) من جبن الكريمة (مقطع إلى مكعبات)

12 بيضة

1 كوب من لحم الديك الرومي المدخن (مقطع إلى مكعبات)

1 كوب من جبن البروفولوني المبشور

2 ملعقة كبيرة من أوراق الثوم المعمر المفرومة

الطريقة

1. يوضع فرخ من عجين الجولاش على لوح تقطيع ويدهن بالزبد، ثم يوضع عليه فرخ آخر ويدهن أيضًا بالزبد، وتكرر الخطوة 3 مرات، ثم يقطع الجولاش إلى نصفين بالطول، ثم يقطع بالعرض إلى أثلاث، وتكرر الخطوة إلى أن تصبح هناك 12 مجموعة.
2. يدهن 12 كوب مافن بالزيت، ويرش البقسماط في قاعها، وتوضع مجموعات الجولاش بحذر في الأكواب، وتدهن الحواف بالزبد، ويوضع على وجه كل منها مكعبات من جبن الكريمة.
3. تكسر كل بيضة في واحد من الأكواب، ويصب البيض برفق على جبن الكريمة، ثم يرش الديك الرومي وجبن البروفولوني وأوراق الثوم المعمر.
4. تلصق جوانب الجولاش معًا لإغلاقه، ويخبز على درجة حرارة 200 مئوية لمدة من 13 إلى 17 دقيقة أو إلى أن يكتسب اللون البني الذهبي.
5. يقدم دافئًا.



معكرونة اللنجويني بالأنشوجة

المقادير

- 1 عبوة (وزن 400 جم) من معكرونة اللنجويني
- 4 فصوص مفرومة من الثوم
- 6 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون
- 2 ملعقة كبيرة من البقدونس الطازج المقطع
- 3 عبوات صغيرة (وزن 57 جم) من فيليه الأنشوجة
- فلفل أسود مطحون حسب الذوق

الطريقة

1. يحمر الثوم في زيت الزيتون، ثم يضاف البقدونس والأنشوجة المقطعة، ويضاف بعض الماء إلى أن يغطي الخليط، ويترك كي ينضج لعدة دقائق.
2. في تلك الأثناء تطهى المعكرونة في الماء المملح إلى أن تنضج.
3. تصفى المعكرونة من الماء، وتقلب مع صوص الأنشوجة.
4. تقدم.



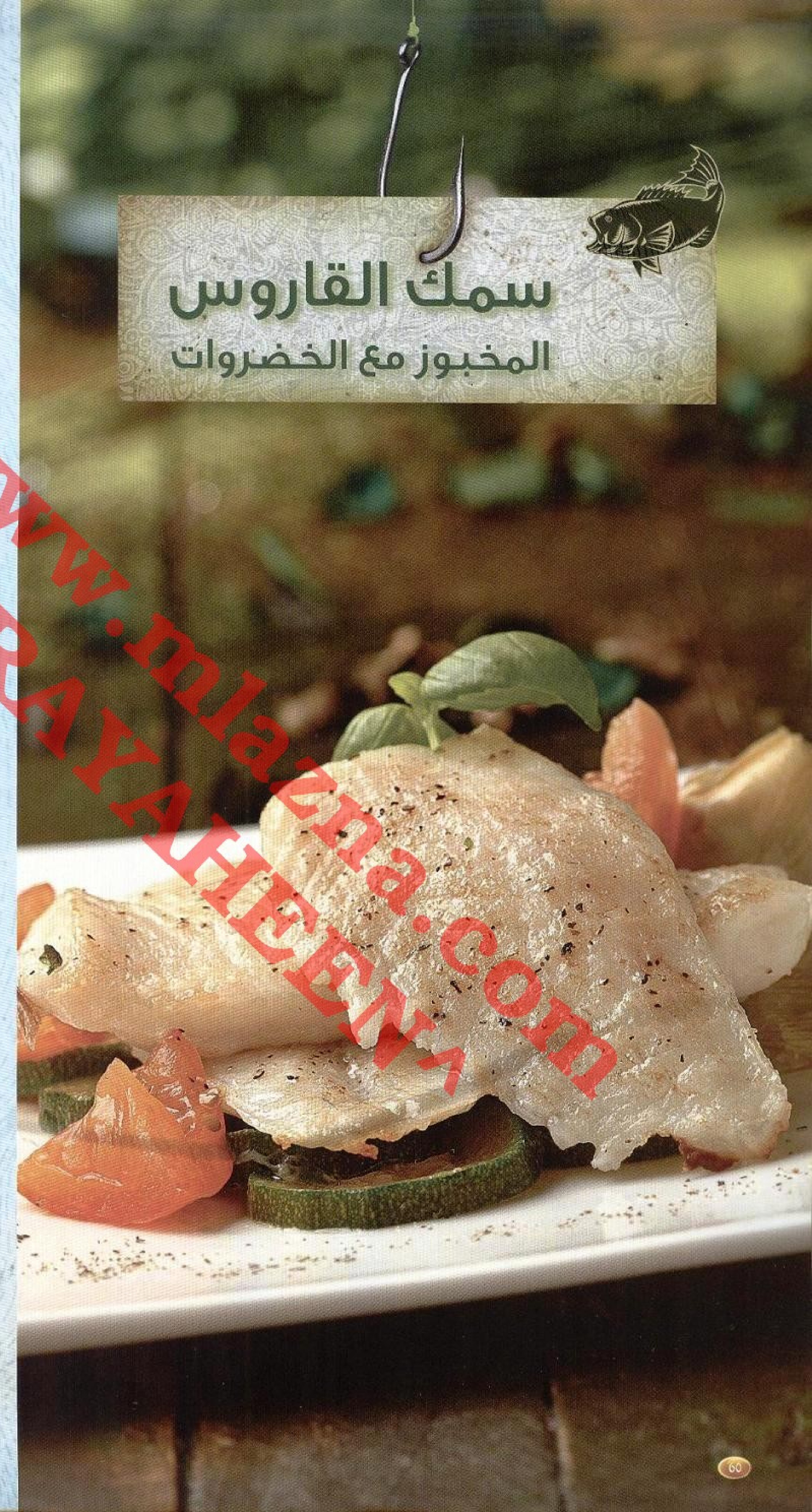
السلمون المشوي بالترياكي

المقادير

2 قطعة (وزن 200 جم) من فيليه السلمون
¼ كوب من صوص الصويا
عصير وبشر 1 برتقالة
4 ملاعق كبيرة من السكر البني
1 فص مفروم من الثوم
½ ملعقة كبيرة من الزنجبيل المبشور
1 كوب من الكرنب المبشور ناعمًا
1 جزرة صغيرة الحجم مبشورة ناعمًا
½ كوب من براعم الفاصوليا
3 ملاعق كبيرة من صوص السمك
3 ملاعق كبيرة من خل الأرز
1 ملعقة صغيرة من رقائق الفلفل الأحمر الحار
1 ملعقة كبيرة من النعناع المقطع
1 ملعقة كبيرة من الريحان المقطع
1½ ملعقة كبيرة من السكر الأبيض
ملح وفلفل أسود حسب الذوق
زيت نباتي للشواء

الطريقة

1. لإعداد التتبيلة، يخلط صوص الصويا مع عصير وبشر البرتقال والسكر البني والثوم والزنجبيل، ويغلى الخليط، ثم يترك لينضج على نار هادئة لمدة من 8 إلى 10 دقائق أو يصبح كالشراب في قوامه، ثم يرفع عن النار ويصب في وعاء ويترك كي يبرد.
2. عندما يبرد خليط التتبيلة، يوضع فيه السلمون ويتبل لمدة 15 دقيقة.
3. لإعداد السلطة الجانبية، يخلص صوص السمك مع خل الأرز ورقائق الفلفل الحار والسكر إلى أن يذوب السكر.
4. تضاف بقية المكونات وتتبل بالملح والفلفل وتخلط جيدًا، ثم توضع في الثلاجة.
5. تسخن المشواة الكهربية وتدهن ببعض الزيت النباتي، ويوضع السلمون على المشواة ويشوى لمدة دقيقتين ونصف على كل جانب.
6. للتقديم، يوضع السلمون في طبق وتوضع السلطة على جانبه.



سمك القاروس
المخبوز مع الخضروات

المقادير

1 برطمان صغير (1 كوب) من قلوب الأرضي شوكي المتبلة (خرشوف)
2 قطعة من فيليه سمك القاروس
ملح وفلفل أسود مطحون حديثًا حسب الذوق
4 حبات من الطماطم البرقوقية (مقطعة)
1 حبة كوسة متوسطة الحجم (مقطعة إلى حلقات)
3 ملاعق كبيرة من الريحان الطازج المقطع
2 فص مفروم من الثوم
¾ كوب من عصير المحار الملزمي

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 245 مئوية.
2. تصفى قلوب الأرضي شوكي من التتبيلة في صينية خبز زجاجية مقاس 9 بوصة، ويوضع فيها السمك ويقلب لتغطيه التتبيلة، ويرش بالملح والفلفل.
3. يوضع الأرضي شوكي والطماطم والكوسة والريحان والثوم حول السمك، ويصب عصير المحار الملزمي على الكل.
4. يخبز السمك لمدة 20 دقيقة إلى أن يفقد شفافيته من المنتصف.



المقادير

- 1 قطعة كاملة من السمك اللبني
- 2 شريحة من الليمون
- 1½ ملعقة صغيرة من الملح
- ⅛ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون حديثًا
- ½ كوب من الطماطم المفرومة ناعمًا
- ½ كوب من البصل المفروم ناعمًا
- 2 عود من الكراث المفروم ناعمًا
- 1 ملعقة كبيرة من عصير الليمون
- 4 ملاعق كبيرة من صوص الصويا

الطريقة

1. باستخدام سكين حاد جدًا يقطع السمك من الخلف لإزالة العمود الفقري والرأس والذيل، بحيث يبقى اللحم فقط ويصبح شكله كالفراشة عندما يفتح.
2. يفرك السمك من الداخل والخارج بالليمون ويتبل بالملح والفلفل الأسود.
3. في وعاء تخلط الطماطم والكراث والبصل.
4. يحشى السمك بالخليط.
5. يلف السمك في ورقة موز أو ورق ألومينيوم على نحو فضفاض ويشوى على مشواة فحم ساخنة أو يشوى في الفرن لمدة 20 دقيقة أو إلى أن ينضج.
6. يقدم السمك مع غموس مكون من خليط عصير الليمون وصوص الصويا.

السمك اللبني المحشو المشوي



الهامور المطهي بالبخار مع صوص الفلفل الحار والفاصوليا السوداء

المقادير

- 2 قطعة من فيليه سمك الهامور
- 1 عود من البصل الأخضر
- 1 قطعة صغيرة من الزنجبيل (مقطعة إلى شرائط رفيعة)
- 4 ملاعق كبيرة من زيت الطهي
- 3 ملاعق كبيرة من صوص الصويا
- 2 ملعقة كبيرة من صوص الفلفل الحار والفاصوليا السوداء (متاح في الأقسام الآسيوية من المتاجر الكبيرة)
- 2 كوب من الأرز المطهي بالبخار

الطريقة

1. يغسل السمك قليلاً تحت ماء الصنبور الجاري.
2. تستخدم مناشف المطبخ لامتصاص الماء الزائد من السمك.
3. توضع كمية صغيرة من شرائط الزنجبيل والبصل الأخضر في طبق، ثم يوضع السمك عليهما، ثم يضاف صوص الفلفل الحار والفاصوليا السوداء وبقية الزنجبيل والبصل الأخضر فوق السمك.
4. يغلى بعض الماء، ويوضع رف تبخير (أو مصفاة) في مقلاة صينية (ووك) التي يصب فيها الماء المغلي، ثم يشغل الموقد على نار مرتفعة الحرارة كي يبقى الماء مغليًا.
5. يوضع السمك بحذر على رف التبخير وتغطى المقلاة، وسوف يستغرق طهيه مدة من 10 إلى 15 دقيقة، حسب حجم السمك.
6. عندما تمضي 10 دقائق تقريبًا على طهي السمك، يسخن زيت الطهي في قدر جيدًا.
7. عندما ينضج السمك، يرفع من المقلاة، ويتم التخلص من الماء المتبقي، ثم يصب الزيت الساخن ببطء شديد على السمك، مع ملاحظة أن الزيت سوف ينز.
8. في النهاية يضاف صوص الصويا إلى السمك ويقدم في الحال مع الأرز المطهي.

لفائف السمك المطهية بالبخار

المقادير

- ½ كجم من فيليه سمك الهامور (أو أي سمك أبيض)
- ½ كوب من نشا الذرة
- بياض بيضتان
- 3 مكعبات ثلج (حجم حوالي 1 بوصة)
- 1 ملعقة صغيرة من الملح
- ½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأبيض
- 2 بيضة مضروبة قليلاً
- حفنة من البصل الأخضر المقطع
- رشة من الفلفل وزيت السمسم
- صوص فلفل حار أو كتشب للتقديم

الطريقة

1. يقطع السمك إلى مكعبات بحجم ½ بوصة.
2. يوضع السمك والنشا وبياض البيض والملح والفلفل، في معالج الطعام وتخلط لمدة دقيقة أو دقيقتين أو إلى أن يصبح الخليط ناعمًا، ثم تضاف مكعبات الثلج ويستمر في الخلط لمدة 3 دقائق أخرى تقريبًا، وسوف يكون المعجون سميكًا للغاية ويتصف بالكثير من المرونة.
3. يضاف البصل الأخضر والتوابل إلى العجين، وفي النهاية سيكون العجين ناعمًا ودون كتل باستثناء البصل الأخضر المقطع، وبعدها ينقل العجين إلى وعاء ويحفظ في الثلاجة لمدة ساعة قبل الاستخدام.
4. في وعاء يوضع البيض وصوص الصويا الخفيف والفلفل ويخلطا جيدًا.
5. يسخن الزيت، ويصب فيه نصف خليط البيض لعمل قرص أومليت واحد كبير ومستدير ومسطح ورقيق.
6. توضع قطعة الأومليت على لوح تقطيع ويفرد عليها نصف معجون السمك بالتساوي، ثم تلف قطعة الأومليت بإحكام.
7. تكرر العملية ذاتها مع القطعة الأخرى من الأومليت.
8. توضع لفافتا الأومليت في رف تبخير أو مصفاة ويوضع الرف فوق الماء المغلي لمدة 15 دقيقة على حرارة عالية.
9. تقطع اللفافتان إلى شرائح بحجم ¾ بوصة وتقدم مع صوص الفلفل الحار أو الكتشب.



سمك الإسقمري
مع صوص الليمون والزبد



المقادير

125 جم من الزبد المطرى
عصير وبشر 1 ليمونة
4 قطع من فيليه سمك الإسقمري (الماكريل)
ملح وفلفل أسود حسب الذوق
2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
1 ثمرة كمثرى مقشرة ومقطعة إلى مكعبات
1 ملعقة كبيرة من أوراق الثوم المعمر المقطعة

الطريقة

1. في وعاء صغير الحجم يخلط الزبد المطرى مع عصير وبشر الليمون جيدًا، ثم يوضع جانبًا.
2. لإعداد السمك، باستخدام سكين يشق السمك من جانب واحد كي تدخل النكهة إلى داخله، ويتبل من جانبيه بالملح والفلفل ويوضع جانبًا.
3. تسخن مقلاة على نار بين متوسطة ومرتفعة الحرارة، ويسخن فيها زيت الزيتون، ثم يحمر السمك فيه لمدة 30 ثانية على كل جانب، مع مراعاة عدم الإسراف في التحمير، ثم يوضع جانبًا.
4. في قدر على نار متوسطة الحرارة يذاب خليط الزبد والليمون ويقلب، ثم تضاف مكعبات الكمثرى.
5. تضاف أوراق الثوم المعمر والملح والفلفل، ثم يرفع الخليط عن النار ويصب على السمك المحمر.
6. يقدم.

سيفيتشي



الطريقة

1. يقطع السمك إلى مكعبات صغيرة بحجم اللقيمات على لوح تقطيع، ثم يوضع في وعاء زجاجي.
2. يضاف عصير الليمون الحامض وعصير البرتقال والفلفل بأنواعه والبصل.
3. يقلب الخليط إلى أن تتوزع المكونات بالتساوي.
4. يغطى الخليط ويوضع في الثلاجة لمدة من ساعتين إلى 3 ساعات كي تختلط نكهات التتبيلة بينما هي في الثلاجة.
5. يرفع الخليط من الثلاجة، ويضاف زيت الزيتون والملح والكزبرة.
6. يزين بشرائح البرتقال ويقدم.

المقادير

300 جم من فيليه سمك الهامور (أو أي سمك أبيض)
60 مل من عصير الليمون الحامض
3 ملاعق كبيرة من عصير البرتقال
1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأخضر الحار الطازج (مقطع)
2 ملعقة كبيرة من الفلفل الرومي الأصفر (مقطع)
2 ملعقة كبيرة من الفلفل الرومي الأخضر (مقطع)
1 بصلة حمراء صغيرة الحجم (مفرومة)
2 ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة (مقطعة)
1 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون
½ ملعقة صغيرة من الملح
1 برتقالة (مقطعة إلى شرائح للتزيين)



فيليه السمك
المخبوز مع صوص العسل والليمون والزبد

المقادير

- ¼ كوب من العسل
- ½ كوب من الزبد المطرى
- 1½ ملعقة صغيرة من عصير الليمون
- 1 ملعقة صغيرة من بشر قشر الليمون
- 6 قطع من فيليه السمك الأبيض (أي نوع)
- 4 شرائح من الليمون
- 1 حزمة من السبانخ الطازجة (مطهية بالبخار)
- 2 حبة طماطم كبيرة الحجم (مقطعتان إلى مكعبات)
- 1 فليفلة رومي خضراء (مقطعة إلى مكعبات)

الطريقة

1. ترص قطع فيليه السمك في صينية خبز بها ورق خبز، وتتبل بالقليل من الملح والفلفل.
2. يخبز السمك على درجة حرارة 200 مئوية إلى أن يفقد شفافيته ويجمد، وهذا لمدة من 10 إلى 15 دقيقة تقريبًا.
3. أثناء وجود السمك في الفرن، يخلط العسل مع الزبد وبشر وعصير الليمون ويضربوا إلى أن يصبح الخليط ناعمًا، ثم يبرد قليلاً.
4. يوضع السمك المخبوز على طبقة من السبانخ المطهية بالبخار في طبق تقديم، وترش بعض مكعبات الطماطم والفلفل الرومي الأخضر، ويرش خليط العسل والليمون والزبد، ثم يزين الطبق بشرائح الليمون.
5. يقدم.

كباب السمك



المقادير

1 كجم من فيليه سمك الهامور (يقطع إلى مكعبات بحجم 1½ بوصة)
1 كوب من الزبادي الطازج
4 ملاعق كبيرة من عصير الليمون
3 فصوص مدقوقة من الثوم
2 ملعقة صغيرة من الزنجبيل المبشور حديثًا
1 ملعقة صغيرة من مسحوق الفلفل الحار
1 ملعقة صغيرة من الكمون المطحون
1 ملعقة صغيرة من بذور الكزبرة المطحونة
2 حبة من الفلفل الأحمر الحار (مقطعتان ناعمًا إلى شرائح)
ملح وفلفل أسود حسب الذوق
1 ملعقة كبيرة من الكزبرة الطازجة المقطعة ناعمًا للتزيين
2 حبة من الليمون الحامض مقطعتان إلى فصوص للتزيين

الطريقة

1. تخلط جميع المكونات مع الزبادي، وتصب على السمك ويغطى.
2. يتبل السمك لأطول مدة ممكنة، ويفضل أن يبقى متبلاً طوال الليل.
3. يشك السمك في أسياخ معدنية.
4. يشوى السمك على مشواة ساخنة لمدة من 7 إلى 10 دقائق إلى أن ينضج، مع قلبه مرة واحدة.
5. يقدم السمك مزينًا بالكزبرة المقطعة وفصوص الليمون الحامض.

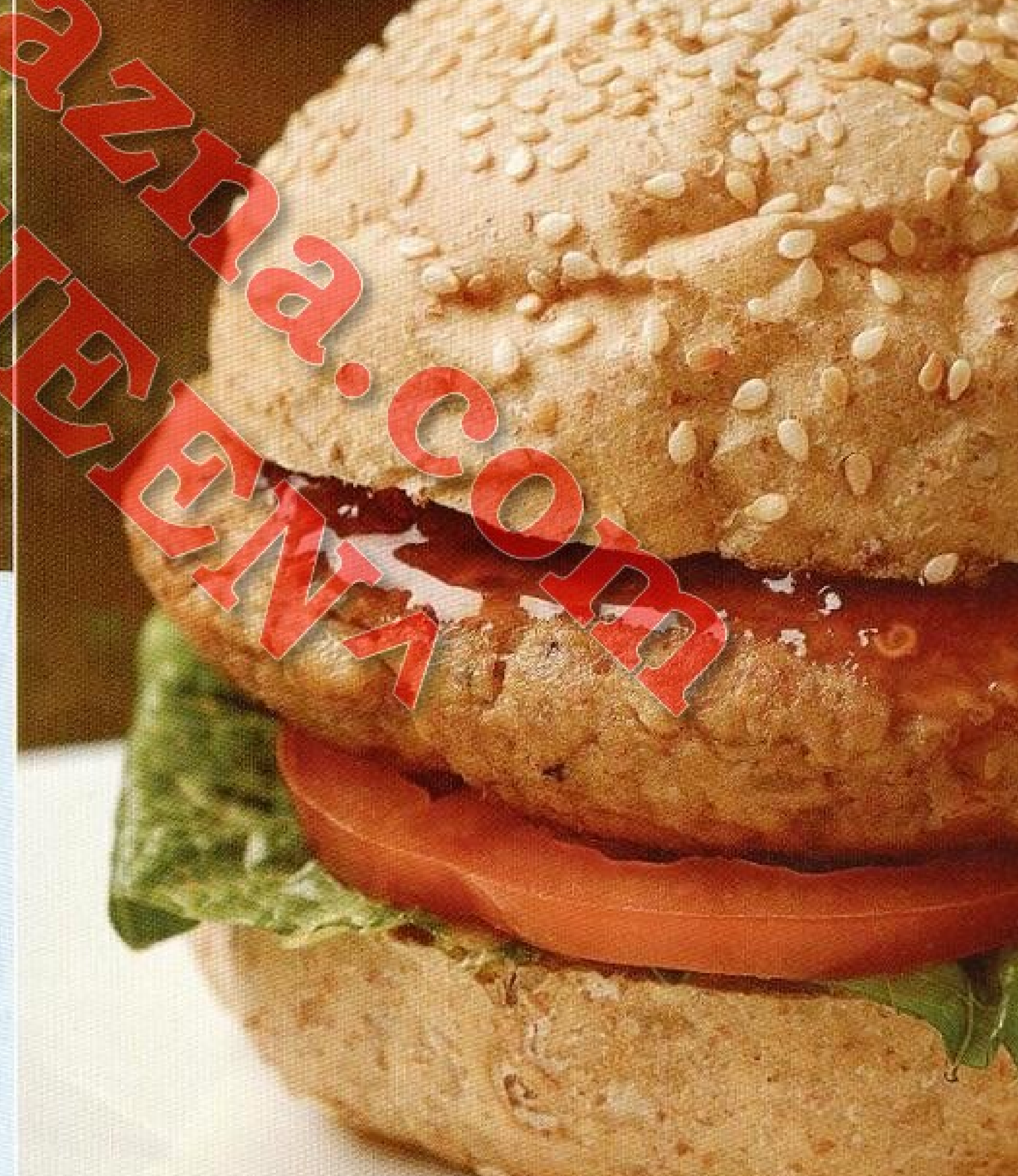
برجر التونة

المقادير

2 عبوة (وزن 180 جم) من التونة
2 كوب من البقسماط
2 بيضة مضروبة
1 كوب من الكرفس المفروم
½ كوب من تتبيلة السلطة الإيطالية المعبأة
½ كوب من البصل الأحمر المفروم
4 أوراق من الخس الرومي
4 أرغفة هامبرجر محمصة
2 حبة طماطم مقطعة إلى شرائح

الطريقة

1. تهرس التونة في وعاء.
2. يضاف البقسماط والكرفس وتتبيلة السلطة والبيض والبصل ويقلبوا.
3. تعمل 4 قطع برجر من الخليط.
4. تحمر قطع البرجر لمدة من 3 إلى 4 دقائق على كل جانب إلى أن تنضج.
5. يقدم البرجر على الخبز مع الخس وشرائح الطماطم.



أصابع السمك المقرمشة

المقادير

500 جم من فيليه أي سمك أبيض (مقطع إلى شرائط)
عصير ½ ليمونة طازج
½ ملعقة صغيرة من الملح
½ ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون حديثًا
1 ملعقة صغيرة من الكزبرة المقطعة ناعمًا
1 كوب من الدقيق
2 بيضة مضروبة
1 إلى 2 كوب من البقسماط
صوص فلفل حلو للغموس

الطريقة

1. في وعاء يخلط فيليه السمك مع الليمون والملح والفلفل والكزبرة.
2. تغطى قطع السمك بالدقيق والبيض ثم البقسماط.
3. يحمر السمك في زيت غزير إلى أن يكتسب اللون البني الذهبي.
4. يصفى السمك من الزيت ويقدم مع صوص الفلفل الحلو.


أسرار
الخلطات
السرّية
للوجبات السريعة
هسسسس، لا تفصحوا لأحد
عن هذا السر ولتبقوه بيننا
إذ أننا نشارككم اليوم إثنين
من الأسرار التي أردنا أن
نكشفها لكم عن الخلطات
السرية للأكلات السريعة
والمعروفة عالمياً.
بيننا إتفاق، جربوها ولنرى
إن لم يظن من يتذوقها
أنكم أحضرتموها
جاهزة!
www.mlazna.com
^RAYAHEEN^

وصفة الدجاج المقلي السرية

ما سر هذه الوصفة السرية؟ حتى يومنا هذا لم يتم الإفصاح عن الوصفة السرية قط، مما جعل العقول الفضولية تفكر. لقد جربنا توليفات مختلفة كثيرة لكن هذه الوصفة هي التي جاءت مطابقة تماما للأصلية.

المقادير

- 6 أكواب من زيت القلي
- 1 بيضة مضروبة
- 2 كوب من الحليب
- 2 كوب من الدقيق متعدد الاستخدامات
- 2 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود
- 1½ ملعقة صغيرة من محسن الطعم
- 2 دجاجة بالجلد (كل واحدة مقطعة إلى 6 قطع)
- 3½ ملعقة كبيرة من الملح

الطريقة

1. يصب الزيت في قلاية ضاغطة ويسخن على الدرجة المتوسطة إلى أن تبلغ حرارته 400 تقريبًا.
2. يخلط الحليب والبيضة في وعاء.
3. في وعاء آخر تخلط بقية المكونات الجافة الأربعة.
4. تغمس كل قطعة من الدجاج في خليط البيض والحليب إلى أن يرطبها تمامًا.
5. يدحرج الدجاج في خليط الدقيق إلى أن يغطيه تمامًا.
6. توضع 4 قطع من الدجاج في الزيت وتغطى القلاية، ويراعى توخي الحذر من الاحتراق بالزيت الساخن.
7. يطهى الدجاج في الزيت لمدة 10 دقائق أو إلى أن ينضج تمامًا.
8. بمجرد نضوج الدجاج يرفع الضغط طبقًا لتعليمات المصنع ويوضع الدجاج على مناشف ورقية أو رف معدني كي يصفى من الزيت.
9. تكرر الخطوة ذاتها مع بقية الدجاج.

تكفي الوصفة لإعداد 12 قطعة

نصيحة: يراعى التأكد من أن درجة حرارة الزيت 400 قبل تحمير الدجاج، ولتلافي الفوضى يستخدم ملقاط أثناء غمس الدجاج، ويغلق الغطاء بسرعة على قلاية الضغط بمجرد وضع قطع الدجاج كلها.

لفائف القرفة الشهيرة

المقادير

1 كوب من ماء درجة حرارته 110 فهرنهايت
2 عبوة (وزن 25 أوقية) من الخميرة الجافة النشطة
2½ كوب + 1 ملعقة صغيرة من السكر المبرغل
1 كوب من الحليب الدافئ
2⅓ كوب من السمن الصناعي المذاب
2 ملعقة صغيرة من الملح
2 بيضة مضروبة قليلاً
8 أكواب من الدقيق متعدد الاستخدامات
3 ملاعق كبيرة من القرفة المطحونة
1½ كوب من الجوز أو البيقان المقطع
4 أكواب من السكر المطحون
2 ملعقة صغيرة من مستخلص الفانيليا
1 ملعقة صغيرة من مستخلص القيقب
6 ملاعق كبيرة من الماء الساخن

الطريقة

1. تذاب الخميرة ومعها الـ1 ملعقة كبيرة من السكر في الماء الدافئ، ثم يوضع الخليط جانبًا.
2. في وعاء كبير الحجم يخلط ⅔ كوب من السكر و⅔ كوب من السمن مع الحليب والملح والبيض، ثم يضاف الخليط إلى خليط الخميرة.
3. يضاف نصف مقدار الدقيق ويضرب إلى أن يصبح الخليط ناعمًا.
4. يضاف ما يكفي من بقية الدقيق لجعل العجين متماسكاً نوعًا.
5. يقلب العجين على سطح مرشوش جيدًا بالدقيق ويعجن لمدة 8 دقائق.
6. يوضع العجين في وعاء مدهون بالزيت ويغطى ويترك ليختمر في مكان دافئ لمدة من ساعة إلى ساعة ونصف إلى أن يتضاعف حجمه.
7. يضرب العجين ويترك ليستريح لمدة 5 دقائق.
8. يفرد العجين على سطح مرشوش بالدقيق إلى شكل مستطيل مساحته 15x20 بوصة.
9. يدهن ½ كوب من السمن المذاب على العجين.
10. يخلط 1½ كوب من السكر مع القرفة، ويرش الخليط على العجين.
11. يرش العجين بالمكسرات، حسب الذوق.
12. يلف العجين وتلصق الحواف معًا لإغلاقه.
13. تقطع اللفافة إلى 12 – 15 شريحة.
14. يدهن قاع صينية خبز مساحتها 13x9x2 بوصة بـ½ كوب من السمن الذائب، ثم يرش بـ½ كوب من السكر.
15. توضع شرائح القرفة متقاربة في الصينية، وتغطى الصينية ويترك العجين كي يختمر في مكان دافئ لمدة 45 دقيقة.
16. يخبز في فرن درجة حرارته 350 لمدة من 25 إلى 30 دقيقة أو إلى أن يكتسب اللون البني الذهبي.
17. يخلط ⅔ كوب من السمن الذائب مع السكر المطحون ومستخلص الفانيليا ومستخلص القيقب.
18. يقلب الخليط في الماء الساخن، بمقدار 1 ملعقة كبيرة في المرة، إلى أن يصل إلى القوام المرغوب.
19. يفرد الخليط على اللفائف بعد أن تبرد قليلاً.

نصيحة: إذا لم يتوافر السكر المبرغل، فيمكن استبداله بـ1 كوب من السكر البني المعبأ أو 2 كوب من السكر البودرة المنخول، والذي يعادل 1 كوب من السكر المبرغل.

تكفي الوصفة من 12 إلى 15 فردًا

عجين دافئ محشو بالقرفة عليه طبقة مسكّرة طازجة. إنها وجبة شهية لا تقاوم.

أطباق شهية من..

جايمي أوليفر



سلطة البحر المتوسط وستيك التونة المشوي

هذه وجبة صيفية عظيمة، فهي خفيفة وبسيطة وغنية بالنكهة، كما أن الخبز العربي المقرمش يضفي قوامًا رائعًا ويكون ممتازًا إذا كان مقلبًا مع السلطة أو مقدمًا وحده مع غموس مناسب.

تكفي الوصفة 4 أفراد
مدة الإعداد: 15 دقيقة
مدة الطهي: 5 دقائق

المقادير

- 600 جم من الطماطم المشكلة
- حفنة كبيرة من الزيتون الأسود (بدون نوى)
- 1 حزمة من الريحان الطازج (مقطّف)
- 1 فليفلة حمراء حارة طازجة (مفرغة من البذور ومقطعة ناعمًا)
- رشة من الزعتر المجفف
- 3 ملاعق كبيرة من زيت الزيتون البكر الممتاز
- 1 ملعقة كبيرة من الخل البلسمي عالي الجودة
- ملح بحر وفلفل أسود مطحون حديثًا
- 4 قطع سميكة من ستيك التونة
- 2 فص من الثوم (بالقشر، مقطعان إلى أنصاف)
- بشر 1 ليمونة كبيرة الحجم

الطريقة

1. في البداية تعد السلطة، فتقطع الطماطم تقطيعًا خشنًا كي تكون كلها من حجم واحد، وتقطع الطماطم الكرزية منها إلى أنصاف، بينما تقطع الطماطم الكبيرة إلى أرباع وأثمان.
2. يقطع الزيتون الأسود تقطيعًا خشنًا ويوضع في وعاء مع الطماطم.
3. تقطع أوراق الريحان كبيرة الحجم وتوضع في الوعاء، ومعها الفليفلة المقطعة والزعتر.
4. يخلط الزيت والخل البلسمي مع رشة من الملح والفلفل الأسود في برطمان صغير الحجم، ثم تتبل السلطة بالخليط، وتخلط المكونات كلها باليد برفق كي تمتزج النكهات، ثم توضع السلطة جانبًا أثناء إعداد الستيك.
5. يجفف ستيك التونة ويوضع في طبق ويفرك كل جانب بالجانب المقطوع من الثوم كي يعطيه نكهة قوية.
6. يبشر قشر الليمون بشرًا ناعمًا على الستيك، وتضاف رشة مناسبة من التوابل.
7. يرش القليل من العصارة الموجودة في وعاء السلطة وتفرك قطع الستيك بالنكهات كلها.
8. تشغل صينية شواء على أعلى درجة حرارة، وعندما تسخن تمامًا تشوى عليها قطع ستيك التونة لمدة دقيقتين لكل جانب إلى أن تكتسب اللون الوردي من المنتصف.
9. توضع بعض مقرمشات الكمون (انظر الوصفة التالية) على السلطة وتقدم السلطة مع التونة الساخنة.

PHOTOGRAPHY: DAVID LOFTUS
Recipes (c) Jamie Oliver. www.jamieoliver.com.

أطباق جانبية

مقرمشات ملح البحر والكمون

تكفي الوصفة 4 أفراد
مدة الإعداد: 10 دقائق
مدة الطهي: 10 دقائق

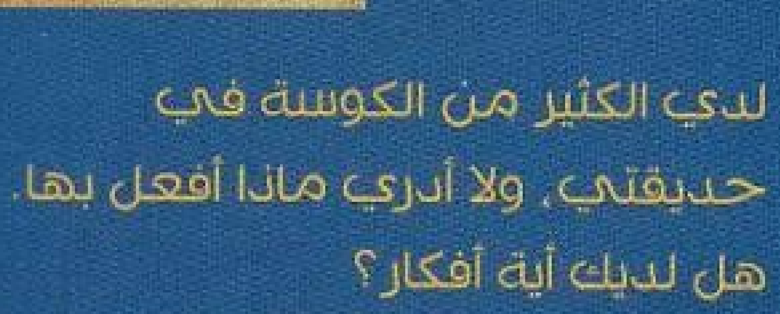
المقادير

1 ملعقة صغيرة من بذور الكمون
4 أرغفة من الخبز العربي
زيت زيتون
ملح بحر وفلفل أسود مطحون حديثًا

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية (400 فهرنهايت، مؤشر الغاز على 6).
2. تحمص بذور الكمون قليلاً في مقلاة جافة، ثم تطحن طحنًا ناعمًا في الهاون.
3. تقطع أرغفة الخبز إلى قطع صغيرة وتوضع في طبقة واحدة في صينية خبز، وترش بزيت الزيتون والملح والفلفل والكمون.
4. تخبز قطع الخبز لمدة من 6 إلى 8 دقائق إلى أن تقرمش.





لدي الكثير من الكوسة في حديقتي، ولا أدري ماذا أفعل بها. هل لديك أية أفكار؟

يمكنك تخليلها لعمل مقبل رائع، أو يمكنك طهيها ببطء في زيت الزيتون مع الكثير من الثوم والفلفل الحار، ثم حفظها في المجمد بعد ذلك. كما أن شوربة الكوسة مع القليل من الكريمة والفلفل الأسود والريحان الطازج شهية أيضًا.

أطباق شهية من..

جايمي أوليفر



PHOTOGRAPHY: DAVID LOFTUS

سمك الماكريل مع سلطة البطاطس المشوية

إن شواء البطاطس الصغيرة مع الليمون لطريقة جديدة لطهيها، كما أن نكهة الليمون البطاطس تتماشى بشكل رائع مع السمك المدخن الموجود في هذه الوصفة. جربوا أيضًا تناول بعض التزادتزيكي (سلطة الزبادي اليونانية) على الجانب؛ وبمجرد أن تعدوه في المنزل فلن تضطروا إلى شرائه جاهزًا بعدها أبدًا.

تكفي الوصفة 4 أفراد
مدة الإعداد: 10 دقائق
مدة الطهي: 35 دقيقة

المقادير

750 جم من البطاطس الصغيرة (مقطعة إلى أنصاف بالطول)
زيت زيتون
1 ملعقة كبيرة من بذور الكزبرة
2 ليمونة
ملح بحر وفلفل أسود مطحون حديثًا
4 فصوص غير مقشرة من الثوم
زيت زيتون بكر ممتاز
1 ملعقة كبيرة من الكريمة الحامضة
4 قطع مدخنة من فيليه سمك الماكريل
4 حفنات من البقلة المائية (مغسولة ومجففة)
1 حزمة من البصل الأخضر (مشذب ومقطع ناعمًا إلى شرائح)

الطريقة

1. يسخن الفرن إلى درجة حرارة 200 مئوية (400 فهرنهايت، مؤشر الغاز على 6).
2. يغلى ماء مملح في قدر كبيرة الحجم وتسلق فيه البطاطس لمدة من 5 إلى 6 دقائق تقريبًا، ثم تصفى وتترك كي تجف، وبعدها تنقل إلى صينية خبز وترش بمقدار مناسب من زيت الزيتون.
3. تطحن بذور الكزبرة في الهاون، وتقشر ليمونة بحيث يكون قشرها عبارة عن شرائط سميكة، وتضاف الكزبرة وقشر الليمون إلى البطاطس مع رشة من الملح والفلفل وعصير ليمونة واحدة وفصوص الثوم.
4. تقلب المكونات كلها معًا، ثم تشوى البطاطس لمدة 30 دقيقة إلى أن تقرمش، وبمجرد النضوج تخرج من الفرن وتترك كي تبرد لعدة دقائق.
5. في تلك الأثناء تعد تتبيلة السلطة، ففي وعاء كبير الحجم يخلط عصير الليمونة الأخرى مع 3 أمثال مقداره من زيت الزيتون البكر ورشة كبيرة من الملح والفلفل الأسود والكريمة الحامضة، وتقلب هذه المكونات معًا جيدًا.
6. توزع البطاطس في طبق كبير الحجم، ثم يوضع عليها سمك الإسقمري المدخن.
7. تضاف البقلة المائية والبصل الأخضر إلى الوعاء التتبيلة ويقلبا بسرعة إلى أن تغطيهما التتبيلة، ثم توزع السلطة على السمك والبطاطس، ويقدم الطبق في الحال مع بعض الخبز المقرمش الطازج. إنها وصفة شهية!

FOOD PHOTOGRAPHY: DAN JONES

أطباق جانبية

التزاد تزيكي السهل المعد في المنزل

تكفي الوصفة 4 أفراد
مدة الإعداد: 10 دقائق
مدة الطهي: لا يوجد

المقادير

½ خيارة كبيرة الحجم (مفرغة من البذور ومقطعة ناعمًا)
½ حزمة من النعناع الطازج (الأوراق مقطوفة ومقطعة ناعمًا)
250 ملل من اللبنة
ملح بحر وفلفل أسود مطحون حديثًا
1 فص من الثوم (مقشر ومبشور ناعمًا)
عصير ½ ليمونة
زيت زيتون بكر ممتاز



الطريقة

1. تخلط جميع المكونات معًا في وعاء كبير الحجم مع كمية مناسبة من زيت الزيتون البكر، ويراعى التأكد من اختلاط المكونات جيدًا، ويتم التأكد من درجة التتبيل. تقدم مع أي شيء من الخبز البسيط إلى الخضروات الطازجة المقرمشة المقطعة.

أي نوع من الصوص يمكنني تناوله مع الستيك؟ لقد مللت من صوص البيارنيز وصوص الفلفل.

يمكن تجربة خلط بعض الملاعق من البستو مع القليل من زيت الزيتون وعصير الليمون. أو يمكن عمل سالسا من الطماطم المقطعة مع الريحان الطازج والفلفل الأحمر الحار والملح والفلفل الأسود وزيت الزيتون والخل، مع إضافة بصلة خضراء أو اثنتين

الكفتة المصري بالأرز والشبت

المقادير

للكفتة:

- 1 كيلو لحم مفروم
- 1 كوب دقيق أرز
- ¼ كوب شبت مفروم
- ¼ كوب كسبرة خضراء مفرومة
- ¼ كوب بقدونس مفروم
- 1 بصلة كبيرة مفرومة
- ملح، فلفل أسود وبهارات لحم حسب الرغبة
- 4 فصوص ثوم، مفرومة
- 2 ملعقة كبيرة زيت نباتي

* لعمل دقيق الأرز بالمنزل يغسل نصف كيلو أرز مصري جيداً، ثم يصفى ويوضع في مصفاة ويترك في الشمس حتى يجف ثم يطحن بواسطة مطحنة البهارات حتى نحصل على دقيق

لصلصة الطماطم:

- 1 بصلة متوسطة مفرومة
- 2 فص ثوم مفروم
- 2 كوب صلصة طماطم
- 1 ملعقة كبيرة معجون طماطم
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون

الطريقة

الكفتة:

1. في طبق عميق يوضع البصل المفروم، الثوم المفروم، اللحم المفروم، دقيق الأرز، الشبت المفروم، الكسبرة الخضراء المفرومة، البقدونس المفروم ويضاف إليهم البهارات (الملح، الفلفل الأسود وبهارات اللحم حسب الرغبة) ثم يخلط جيداً بواسطة اليدين.
2. يوضع خليط اللحم في محضر الطعام (الكبة) ويخلط جيداً لمدة 5 دقائق أو حتى يتجمع الخليط.
3. يوضع القليل من الزيت النباتي على الأيدي.
4. يأخذ مقدار ملعقة كبيرة من خليط اللحم ويشكل على هيئة أصابع متوسطة الحجم بواسطة الأيدي.
5. في مقلاة يسخن القليل من الزيت.
6. توضع أصابع الكفتة في المقلاة وتحمر على الجانبين.
7. ترفع الكفتة من المقلاة وتصفى ثم تترك جانباً لحين تحضير الصلصة.

صلصة الطماطم:

1. في قدر متوسط الحجم يسخن زيت الزيتون.
2. يشوح البصل المفروم حتى يصبح شفافاً.
3. يضاف إليه الثوم ويقلب.
4. تضاف صلصة الطماطم ثم يضاف إليها معجون الطماطم.
5. يضاف للخليط الملح والفلفل الأسود حسب الرغبة.
6. يترك على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق
7. * يمكن إضافة نصف كوب ماء إلى الخليط إذا لوحظ أن قوام الصلصة سميكاً أكثر من اللازم.
8. وأخيراً تضاف أصابع الكفتة المحمرة إلى خليط الصلصة وتترك لمدة ربع ساعة على نار هادئة.
9. تقدم ساخنة مع الأرز الأبيض.





فتة الباذنجان بالزبادي

المقادير

- ½ كيلو باذنجان صغير
- ¼ كيلو لحم مفروم
- 1 حبة بصل مقطع
- 2 ملعقة كبيرة سمن
- 2 ملعقة كبيرة سمن لتحمير الباذنجان
- ½ كوب صنوبر محمص
- 1 كيلو طماطم مقشرة ومفرومة ناعم
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- بهارات لحم حسب الرغبة
- 2 كوب زبادي
- 4 فص ثوم
- خبز عربي مقطع ومحمص

الطريقة

1. يحمر البصل بالسمن حتى يصبح ذهبي اللون.
2. يضاف اللحم للبصل ويحمر حتى يصبح بني اللون.
3. يتبل اللحم بالملح والفلفل الأسود والبهارات ويرفع من على النار وترك لمدة 10 دقائق حتى يهدأ الخليط.
4. يقوّر الباذنجان وينظف ويحشى بخليط اللحم المفروم.
5. يحمر الباذنجان في السمن من جميع الجهات ثم يرفع من السمن.
6. يشوح 2 فص ثوم في نفس السمن وتوضع فوقه الطماطم المفرومة وتتبل بالملح.
7. يرص الباذنجان فوق الطماطم ويغطى القدر حتى يغلي ثم تخفف عنها النار ويترك حتى ينضج.
8. يدق 2 فص ثوم مع رشة ملح ويخلط بالزبادي.
9. يرتب الخبز في طبق عميق للتقديم.
10. يرفع الباذنجان من الصلصة ويسقى الخبز بصلصة الطماطم.
11. يضاف خليط الزبادي بالثوم فوقه ويصف الباذنجان على الوجه.
12. يرش الوجه بالصنوبر المحمص ويقدم ساخناً.

القاورمة

المقادير

½ كيلو بصل صغير قاورمة (كويزات)
¼ كيلو لحم بتلو مقطع مكعبات صغيرة
عصير 3 حبات طماطم
1 ملعقة كبيرة معجون الطماطم
1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
2 فص ثوم
1 عود قرفة
ملح وفلفل
أسود حسب الرغبة

الطريقة

1. يقشر البصل ويترك في طبق عميق به ماء لمدة قصيرة.
2. يوضع قدر على النار، به زيت زيتون ويشوح اللحم حتى يصبح لونه بني ثم يرفع من القدر وتترك جانباً.
3. يشوح البصل في نفس القدر حتى يلين قليلاً ثم يرفع من القدر أيضاً.
4. يشوح الثوم قليلاً ثم يضاف معجون الطماطم وعصير الطماطم والملح والفلفل الأسود وعود القرفة.
5. يعاد البصل واللحم إلى القدر ويتركوا على نار هادئة لمدة 15 دقيقة.
6. تقدم.

الغريبة



المقادير

1 كوب سمن
½ كوب سكر
2 كوب دقيق (طحين)
لوز مسلوق ومقشر للتزيين

الطريقة

1. ينعم السمن جيداً.
2. يضاف السكر إلى السمن ويخفق جيداً حتى يصبح الخليط كالكريمة.
3. يضاف الدقيق بالتدريج حتى تتكون عجينة طرية.
4. تشكل دوائر وتوضع في صينيه خبز ويضغط قليلاً على كل قطعة بالإبهام.
5. يوضع نصف لوزة فوق كل غريبة وتخبز في فرن مسخن مسبقاً على درجة حرارة 180 درجة مئوية لمدة 15 دقيقة.



الشركسية

المقادير

دجاجة واحدة مسلوقة
7 قطع خبز توست منزوع الحواف
½ كوب عين جمل (جوز) محمص ومقشر
1 ملعقة ثوم مفروم
1 ملعقة صغيرة كسبرة يابسة
8 ملعقة صغيرة كبش قرنفل مطحون
ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
1 كوب مرق دجاج
2 كوب أرز
2 كوب مرق دجاج
لوز محمص وبقدونس مفروم (للتزيين)

الطريقة

1. يوضع الخبز والجوز والثوم في محضر الطعام أو الكبة ويفرم حتى ينعم الخليط ويوضع في قدر.
2. يضاف إلى هذا الخليط 1 كوب مرق دجاج ويرفع على النار ويقلب حتى يغلظ (يمكن إضافة مرق إذا ازدادت كثافة الخليط).
3. تضاف البهارات إلى الخليط ويتبل بالملح والفلفل الأسود.
4. يطهى الأرز في مرق الدجاج.
5. يقدم الأرز مع الدجاج بعد نزع عظامه وترتيبه حول الأرز ووضع الصلصة فوق الأرز والدجاج.
6. تزين باللوز المحمص والبقدونس المفروم.

المقادير

- ¼ كيلو لحم كندوز مقطع مكعبات صغيرة
- 1 حبة بصل مقطعة صغير
- 1 حبة جزر مقطع مكعبات صغيرة
- 1 كوب بازلاء مجمدة منقوعة في القليل من الماء الساخن
- ½ حبة فلفل رومي من كل لون (أحمر، أخضر، أصفر) مسلوق
- 1 كوب أرز بسمتي
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- 2 ملعقة كبيرة بهارات البرياني
- مرق لحم حسب الحاجة

الطريقة

1. في قدر يشوح البصل واللحم معاً على نار متوسطة.
2. يضاف القليل من مرق اللحم الساخن وتترك حتى يصل اللحم إلى نصف نضج.
3. يضاف الجزر والبازلاء ويقلب جيداً.
4. ثم يضاف الفلفل الرومي المسلوق ويقلب مع الخليط .
5. يتبل الخليط بالملح والفلفل الأسود وبهارات البرياني.
6. تضاف كمية من مرق اللحم الساخن حتى تغطي الخليط.
7. يترك الخليط على نار هادئة حتى يطهى اللحم ويصل إلى درجة النضج.
8. في قدر آخر يسلق الأرز ويصفى ثم يضاف إلى خليط اللحم ويقلب مع اللحم والخضراوات.
9. يغطى القدر ويترك ليتم النضج على نار هادئة حوالي 15 دقيقة.







الحواوشي

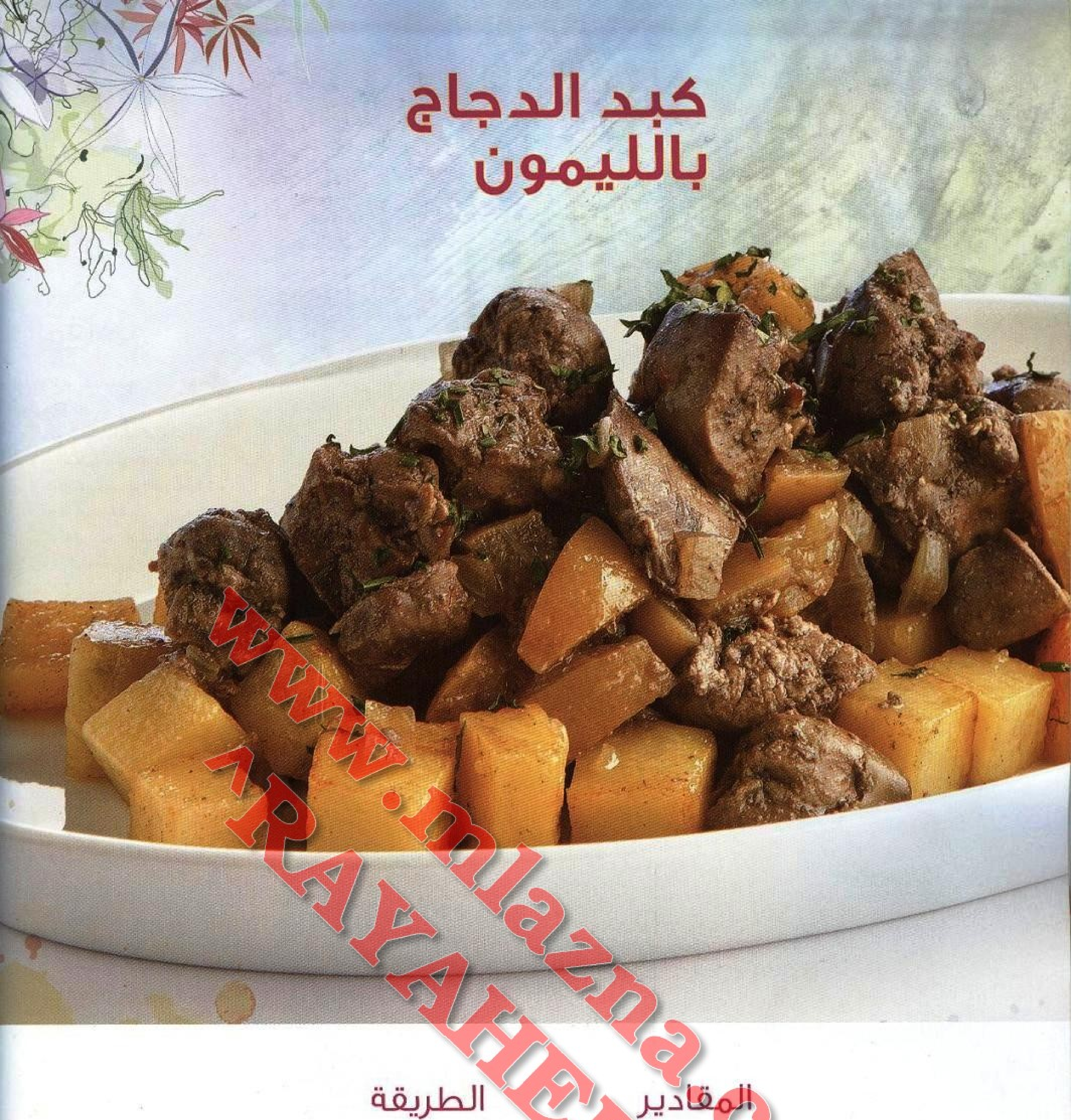
المقادير

½ كيلو لحم مفروم
1 حبة بصل
1 حبة طماطم مقطعة صغير
1 حبة فلفل أخضر مقطع صغير
2 ملعقة كبيرة صوص الورسسترشير
3 ملعقة كبيرة كتشب
ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
بهارات لحم حسب الرغبة
عدد 10 أرغفة خبز بلدي
ورق ألومنيوم
زيت زيتون للدهن

الطريقة

1. يفرم البصل ناعم جداً ويخلط باللحم.
2. يتبل اللحم بالملح والفلفل الأسود والبهارات والكتشب والورسسترشير.
3. تضاف مكعبات الفلفل الأخضر والطماطم.
4. تحشى الأرغفة باللحم بعد فتحها من ناحية واحدة.
5. تدهن الأرغفة بزيت الزيتون وتغلف بورق الألومنيوم المدهون أيضاً.
6. توضع في فرن حار لمدة عشرين دقيقة حتى تحمر وينضج اللحم وتقدم ساخنة.

كبد الدجاج بالليمون



المقادير

1 حبة بصل كبيرة مقطعة صغير
1 ملعقة سمن
ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
بهارات حسب الرغبة
1 حبة ليمون حامض مخلل مقطعة مكعبات
بطاطس مكعبات صغيرة محمرة للتقديم

الطريقة

1. يشوح البصل مع السمن في قدر حتى يذبل.
2. يضاف كبد الدجاج ويجب عدم التحريك كثيراً.
3. ترفع من على النار وتتبل بالملح والفلفل الأسود والبهارات.
4. يضاف الليمون المخلل قبل التقديم مباشرة.
5. تقدم على وسادة من البطاطس المحمرة.

البط بصوص البرتقال والعسل



المقادير

1 بطة متوسطة
عصير كيلو برتقال
4 ملعقة عسل أبيض
3 حبة كراث مقطع
2 عود كرفس مقطع

1 ملعقة صغيرة جنزبيل مبشور
2 حبة جزر مقطع
ملح وفلفل أسود
1 حبة حبهان
1 حبة مصطكة
2 ورقة لورى

1 حبة قرنفل
2 ملعقة كبيرة زبدة أو زيت للتحمير
4 كوب ماء ساخن

الطريقة

1. يخلط العسل والبرتقال سوياً وتنقع البطة في هذا الخليط لمدة ليلة كاملة.
2. في الصباح تنشل البطة من التتبيلة ويحتفظ بها.
3. تحمر البطة في الزبد أو الزيت على جميع الجهات.
4. يضاف إلى البطة في نفس المقلاة ويشوح الكراث والكرفس والجزر والجنزبيل.
5. يضاف الماء ساخن مع الملح، الفلفل الأسود، الحبهان، المستكة، ورق اللورى والقرنفل.
6. يترك الخليط يتكثف على نار هادئة لمدة نصف ساعة.
7. تضاف نصف كمية تتبيلة البرتقال والعسل للمرق ويغطى القدر ويترك لمدة نصف ساعة أخرى على نار متوسطة.
8. تنشل البطة وتترك جانباً لتهدأ قليلاً ثم تقطع إلى أربع قطع ثم توضع في صينية فرن وبإستخدام الفرشاة تدهن بباقي صوص التتبيلة.
9. تترك في الفرن لمدة 10 دقائق حتى يحمر وجهها.

كيكة الجزر

المقادير

½ كوب زيت نباتي
2 حبة بيض
1 كوب سكر
¼ كوب جزر مبشور ناعم
1¾ كوب دقيق (طحين)
2 ملعقة بيكنج بودر
½ ملعقة كبيرة بيكربونات صوديوم
1 ملعقة صغيرة قرفة
¾ ملعقة صغيرة جوزة الطيب
¼ ملعقة صغيرة كبش قرنفل مطحون
¼ ملعقة صغيرة جنزبيل مطحون
½ كوب الجوز (عين جمل)

الطريقة

1. بالمضرب الكهربائي يضرب كل من الزيت والبيض والسكر في وعاء عميق
2. ثم يضاف الجزر المبشور.
3. تنخل جميع المكونات الجافة (الدقيق، البيكنج بودر، بيكاربونات الصوديوم، القرفة، مسحوق الجنزبيل والقرنفل وجوزة الطيب ثم يضاف إلى خليط البيض ويضرب.
4. وأخيراً يضاف الجوز ويقلب بالملعقة.
5. يصب الخليط في صينية الكيك المدهونة بالقليل من الزيت.
6. تدخل في فرن متوسط الحرارة لمدة 30 – 45 دقيقة.

مكونات الغطاء

المقادير

200 غرام جبن كريمة بحرارة الغرفة
250 غرام سكر مطحون منخول
2 ملعقة حليب
1 ملعقة فانيليا
1 ملعقة زبد (بدرجة حرارة الغرفة)

الطريقة

1. تخلط الجبنة الكريمة مع السكر المطحون، الفانيليا، الحليب والزبد بالمضرب الكهربائي.-2 تغطى الكيكة بكريمة الجبن بعد أن تبرد تماماً.
2. تحفظ في الثلاجة (البراد).

كفتة أمي المخصوصة



المقادير

- 1 كيلو لحم مفروم
- 2 حبة بصل كبيرة
- ½ رغيف خبز أفرنجي منقوع في ماء
- ملح وفلفل أسود حسب الرغبة
- بهارات لحم حسب الرغبة
- 2 حبة بيض
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- بقسماط مطحون
- زيت للقلي

الطريقة

1. يفرم البصل جيداً في محضر الطعام أو الكبة.
2. يضاف البصل إلى اللحم في وعاء عميق ويعجن جيداً حتى يمتزج.
3. يتبل بالملح و فلفل أسود وبهارات لحم.
4. يوضع خليط اللحم في الكبة ويفرم جيداً.
5. يعصر الخبز جيداً من الماء ويضاف لخليط اللحم ويعجن جيداً حتى يتمازج.
6. يؤخذ مقدار ملعقة من خليط اللحم ويشكل على هيئة كرة في حجم كرة تنس الطاولة ثم تفلطح براحة اليد.
7. توضع مصفاة (ستاينلس ستيل) حديدية فوق قدر به ماء مغلي.
8. توضع الكفتة على المصفاة وتغطى وتترك لمدة 3 دقائق.
9. تنشل الكفتة من المصفاة وتترك جانباً حتى تبرد.
10. يخفق البيض مع الزيت والملح والفلفل الأسود.
11. تغطس وحدات الكفتة في خليط البيض ثم تغطى بالبقسماط.
12. تقلى في الزيت الغزير.
13. تقدم ساخنة.





المقادير

- 2 كوب فريك مغسول ومنقوع
- ½ كيلو لحم مفروم
- 2 حبة بصل كبير مفروم
- ¼ كوب شوفان
- بقدونس مفروم
- 1 فلفل خضراء مقطعة صغير
- ملح وفلفل أسود
- 1 ملعقة صغيرة من السبع بهارات
- 2 ورقة لورى (ورق الغار)
- فرع زعتر مفروم
- 1 كوب مرق دجاج ساخن (يمكن الإحتياج إلى كوب أخر)
- 2 ملعقة سمن

الطريقة

1. لعمل الكفتة يوضع اللحم مع بصلة واحدة مفرومة والشوفان والملح والفلفل الأسود، والسبع بهارات والبقدونس في وعاء عميق وتعجن جيداً ثم تخلط مرة واحدة في محضر الطعام أو الكبة.
2. تشكل على هيئة كرات ثم توضع في الثلاجة (البراد) قليلاً حتى تستريح.
3. تحمر في ملعقة سمن من جميع الجوانب.
4. فى قدر توضع ملعقة سمن وتشوح البصلة الأخرى حتى تصفر.
5. يصفى الفريك ويوضع فوق البصل ويقلب حتى يمتزجا معاً.
6. يضاف كوب مرق الدجاج إلى الفريك ويتبل بالملح والفلفل وورق اللورى والزعتر ويقلب.
7. يترك على نار هادئة جداً (مثل الأرز) لمدة ١٠ دقائق.
8. تدفن الكفتة في داخل الفريك ويوضع الفلفل الأخضر ويترك على نار هادئة حتى تمام نضج الفريك.

شاورما



المقادير

لحم كندوز فيليه مقطعة شرائح مثل الأصابع
1 حبة بصل مقطعة صغير
1 حبة طماطم مقطعة صغير
¼ كوب بقدونس مفروم
1 ملعقة كبيرة سمن
دهن خروف (إختياري)

مكونات التتبيلة

½ كوب خل أبيض
1 حبة ليمون حامض
بهارات لحم حسب الرغبة
¼ كوب ماء
1 حبة بصل مبشورة ناعم
1 ملعقة كبيرة خردل
1 ملعقة صغيرة صويا صوص

الطريقة

1. تخلط جميع مكونات التتبيلة في وعاء عميق.
2. ينقع اللحم في التتبيلة لمدة 4 ساعات.
3. يشوح في مقلاة مع القليل من السمن ودهن الخروف (إختياري).
4. قبل تمام النضج يوضع البصل والبقدونس والطماط ويقلب جيداً
5. تقدم مع الخبز الشامي وسلطة الثومية.



سلطة الكسكسي

المقادير

السلطة:

1 كوب كسكسي متوسط الحجم

1 كوب ماء

2 حبات طماطم مقشرة ومقطعة مكعبات صغيرة

2 حبات خيار غير مقشر مقطع مكعبات صغيرة

¼ كوب نعناع مقطع صغير

½ كوب حمص مسلوق

بصلة حمراء مقطعة صغير أو بصل أخضر

¼ كوب بقدونس مفروم

½ ملعقة زيت الزيتون

التتبيلة:

¼ كوب زيت زيتون

1 ملعقة كبيرة خردل

1 ملعقة خـل

الطريقة

التتبيلة:

1. تخلط ملعقة الخردل مع الخل ثم يضاف إليهم زيت الزيتون ببطء مع إستمرار الخلط، حتى يتكون صوص سميك.

السلطة:

1. تغلى كمية الماء المساوي لكمية الكسكسي على النار، وعندما تغلي تضاف إلى الكسكسي وتغطى على الفور لمدة 4 دقائق.
2. في وعاء يمزج كل من الطماطم، الخيار، الحمص، البصل والنعناع.
3. يفرفر الكسكسي بالشوكة وتضاف له نصف ملعقة زيت زيتون.
4. يضاف لخليط الخضروات.
5. تخلط السلطة بالتتبيلة وتوضع في البراد لمدة ساعتين قبل التقديم.

دجاج، دجاج ودجاج

حان وقت الدجاج! لكل من يتجنبون اللحم الأحمر، اليكم بأشهى وصفات الدجاج، السريعة والسهلة وفي الوقت عينه شهيّة للغاية لتتمتعوا بتشكيلة واسعة من الوجبات الغنية بالدجاج



فيليه الدجاج المقلي

المقادير

قطع فيليه دجاج مقلية

1 كوب جبن موتزاريلا مبشور

2 حبة فليفلة حمراء مشوية وموضوعة داخل كيس نايلون

½ كوب كزبرة خضراء طازجة مفرومة

3 ملاعق كبيرة خل بلسمي

3 ملاعق كبيرة زيت زيتون

1 ملعقة صغيرة ذرة [illegible]

½ ملعقة صغيرة ملح

الطريقة

1. توضع كمية من الموتزاريلا على قطع فيليه الدجاج المقلية.
2. تدخل إلى فرن حامي لدقائق قليلة فقط للسماح للجبن بالذوبان.
3. تخرج الفليفلة من الكيس النايلون، تقشر وتقطع شرائح طويلة
4. يخلط الخل البلسمي وزيت الزيتون والملح وتتبل به الفليفلة، تضاف الكزبرة وتقلب.
5. في طبق التقديم توضع قطعة فيليه دجاج وإلى جانبها سلطة الفليفلة.
6. ترش الذرة على الفليفلة .
7. يقدم الطبق مع البطاطس المشوية.



دبابيس الدجاج





المقادير

- 6 دبابيس دجاج، نصف مسلوقة
- 2 كوب بقسماط
- 2 ملعقة كبيرة مسحوق الثوم
- 2 ملعقة كبيرة إكليل الجبل مفروم أو مجفف
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 3 بيضات مخفوقة
- 1 كوب دقيق
- زيت نباتي للقلي

الطريقة

1. يخلط البقسماط بمسحوق الثوم وإكليل الجبل والملح.
2. تغمس دبابيس الدجاج بالدقيق أولاً ثم بالبيض وأخيراً بخليط البقسماط.
3. تقلى الدبابيس بالزيت الحامي حتى تحمر.
4. تقدم مع البطاطس المقلية.

ناغتس الدجاج بالخبز مع صلصة التارتار المنزلية

المقادير

- قطع ناغتس دجاج مقلية
- رغيف 1 خبز أسمر طري
- ¼ كوب بصل مخلل
- ¼ كوب كورنيشون (خيار صغير مخلل)
- 1 كوب مايونيز
- ¼ كوب بقدونس طازج مفروم
- خس مفروم

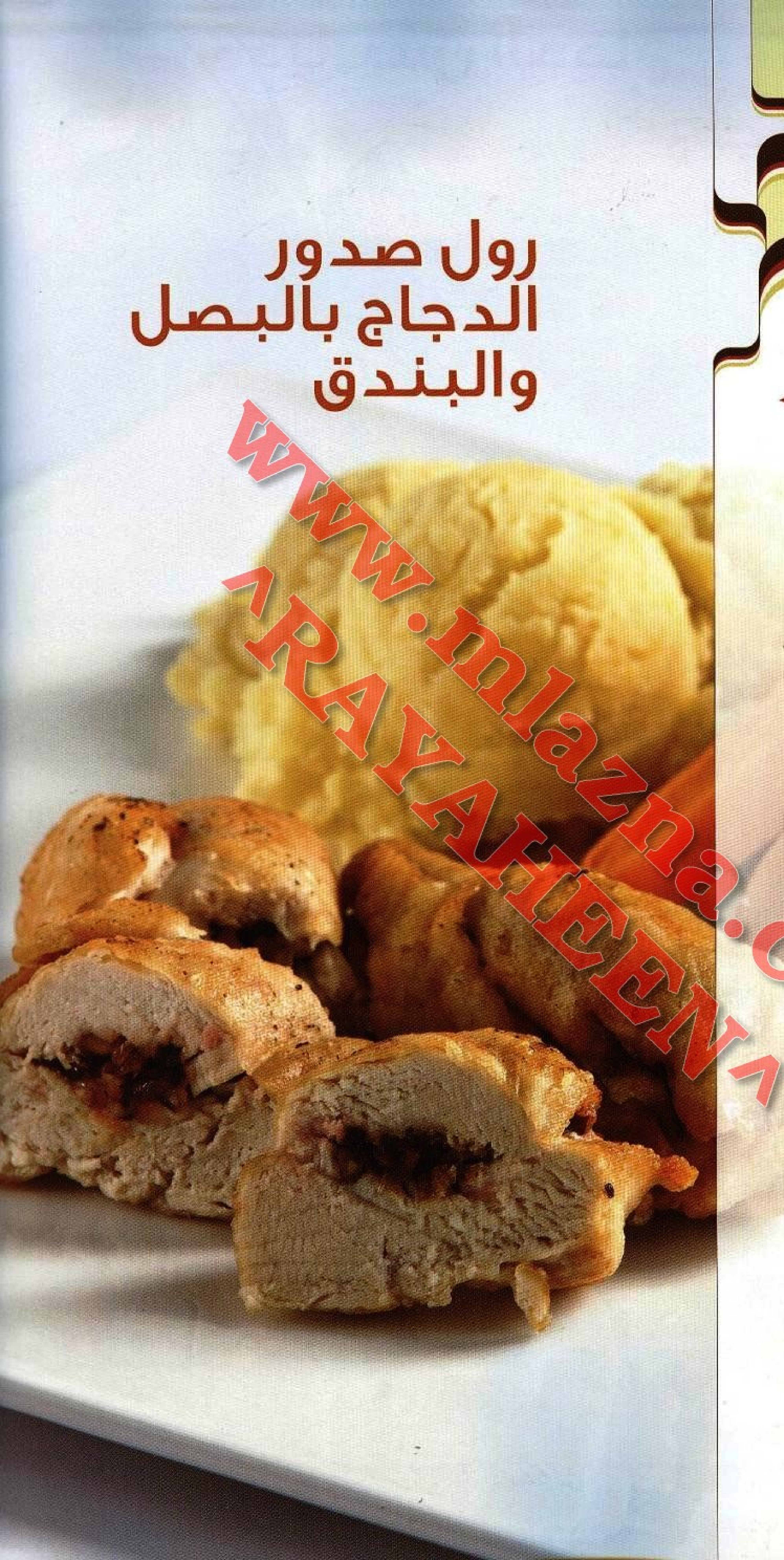


الطريقة

1. في مطحنة كهربائية يفرم البصل والخيار الصغير المخلل.
2. يخلط المايونيز بالمخللات المفرومة.
3. يضاف البقدونس إلى الوعاء وتقلب المقادير حتى تتجانس.
4. يشق الخبز الاسمر وتوضع فيه كمية من صلصة التارتار.
5. يضاف الخس مقطع والناغتس.
6. يقدم الساندويتش مع البطاطس المقلية وسلطة الكول سلو.



رول صدور الدجاج بالبصل والبندق



المقادير

لكل صدر دجاج:

بصلة صغيرة مقطعة إلى شرائح

¼ كوب بندق مقطع قطعاً كبيرة

2 فص ثوم مدقوق

1 ملعقة صغيرة سماق

1 ملعقة كبيرة زيت نباتي

1 كوب دقيق

زيت نباتي للقلي

الطريقة

1. يقلى البصل والثوم في ملعقة الزيت النباتي حتى يذبلوا.
2. يضاف البندق ويقلب ثم يرفع الخليط من على النار.
3. يرش السماق على المقادير ويقلب.
4. يقطع صدر الدجاج قسمين بواسطة سكين حاد بالطول ويبسط.
5. توضع كمية من الحشو على الصدر ويلف مع الضغط لتثبيته.
6. يغطى الصدر بالدقيق جيداً على كل جوانبه.
7. تقلى صدور الدجاج بالزيت حتى تحمر.
8. تدخل بعدها إلى فرن حامي لمدة 20 دقيقة.
9. تقدم مع البطاطس المهروسة والخضار المسلوقة.

أفخاذ الدجاج المتبلة

المقادير

5 أفخاذ دجاج

للتتبيلة

3 فص ثوم مدقوق
1 ملعقة صغيرة بشر قشر برتقال
1 ملعقة صغيرة بشر قشر ليمون حامض
½ كوب عصير ليمون حامض
¼ كوب عصير برتقال
1 ملعقة صغيرة معجون فلفل حار
1 ملعقة صغيرة جنزبيل مبشور
1 ملعقة كبيرة سكر بني
2 حبة بطاطس كبيرة مقشرة ومقطعة مكعبات كبيرة

الطريقة

1. تحضر التتبيلة بمزج مقاديرها مع بعضها جيداً.
2. توضع قطع الدجاج والبطاطس في التتبيلة لتغلفها تماماً.
3. توضع قطع الدجاج والبطاطس في صينية للخبز.
4. تطهى في فرن حامي لمدة 30 – 40 دقيقة أو حتى تنضج وتحمر وتقدم.

برغر الدجاج



المقادير

1 قطعة برغر دجاج
1 بصلة مقطعة إلى شرائح
1 فص ثوم مدقوق
2 ملعقة كبيرة طماطم قاسية، مقشرة، منزوعة البذر ومقطعة
2 ملعقة كبيرة فطر
1 ملعقة صغيرة بابريكا
½ كوب كريمة الطبخ الثقيلة
1 ملعقة صغيرة زيت نباتي أو زبد
1 رغيف خبز البرغر

الطريقة

1. في مقلاة على النار، يقلى البصل والثوم والفطر والطماطم، وترش عليهم البابريكا ويقلبوا.
2. أخيراً تضاف كمية الكريمة إلى الخليط.
3. تخفف تحته النار حتى ينضج الخليط.
4. يشق الخبز إلى نصفين.
5. يوضع البرغر على الخبز.
6. توضع عليه كمية من الخليط ويغطى الكل بقطعة الخبز الثانية.
7. يقدم البرغر مع البطاطس المقلية.

أفخاذ الدجاج بالعسل والخردل



المقادير

- 5 أفخاذ دجاج
- 5 ملاعق كبيرة زبد
- 2 فص ثوم مدقوق
- ¾ عبوة خردل ديجون
- ½ كوب خل التفاح
- ¼ كوب عسل
- ½ ملعقة صغيرة معجون الفلفل الحار
- ملح

الطريقة

1. يرش الملح بكمية وفيرة على الأفخاذ.
2. تترك لمدة 30 دقيقة.
3. تطهى الأفخاذ في الفرن على نار متوسطة لمدة 30 دقيقة.
4. يطهى الثوم مع الزبد مع التحريك.
5. يضاف إليهم الخردل، الخل، العسل، معجون الفلفل الحار.
6. يطهى المزيج على نار هادئة.
7. تدهن قطع الدجاج بهذه الصلصة آخر ربع ساعة من مدة الطهي.
8. تغرف الأفخاذ في طبق التقديم وتقدم مع البطاطس المقلية.

الدجاج المحشو بالأرز والمكسرات



المقادير

- 1 دجاجة كاملة
- 1 كوب أرز مغسول ومصفى
- 1 بصلة صغيرة مفرومة فرماً ناعماً
- ¼ كوب صنوبر مقلي
- ¼ كوب لوز مقلي
- ¼ كوب فستق مقلي
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل طازج مبشور
- حفنة زبيب
- حفنة مشمش مجفف مقطع
- ½ كوب مرق الدجاج
- 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي
- 2 ملعقة كبيرة زبد
- 1 كيس للفرن

الطريقة

1. في قدر على النار يقلى البصل بالزيت النباتي حتى يشقر، يضاف الزنجبيل المبشور ويقلب.
2. يضاف الأرز ويترك مدة 3 دقائق تقريباً مع التقليب.
3. يطهى الأرز بمرق الدجاج حتى يتبخر المرق تماماً، يجب أن يكون الأرز متوسط النضج.
4. يرفع الأرز عن النار وتضاف إليه المكسرات والزبيب والمشمش، تخلط المقادير جيداً.
5. تحشى الدجاجة بالأرز وتدلك بالزبد والزيت.
6. تدخل الدجاجة داخل كيس الفرن وتوضع على صينية خبز.
7. تطهى في فرن حامي لمدة 30 إلى 40 دقيقة أو حتى تنضج.

الدجاج الكامل



المقادير

1 دجاجة كاملة
10 أوراق غار
1 عدد إكليل الجبل
1 ثوم كامل مقطوع قسمين
بشر قشر الليمون
ملح
4 كبش قرنفل
3 ملاعق كبيرة زيت نباتي
4 حبات بطاطس مقطعة جوانح ومقلية

الطريقة

1. تحشى الدجاجة بالمعطرات (الغار- إكليل الجبل) والقرنفل والثوم ويرش بشر قشر الليمون.
2. تفرك الدجاجة جيداً بالملح والزيت على كل جوانبها.
3. توضع الدجاجة في صينية الفرن.
4. تخبز في الفرن مدة 45 دقيقة أو حتى تنضج تقدم مع البطاطس المقلية.



صدور الدجاج مع النودلز والكزبرة الطازجة

المقادير

صدر دجاج مقطع شرائح ومنقوع بالليمون الحامض وزيت السمسم والفلفل الأسود

2 كوب نودلز مسلوقة

½ كوب كزبرة خضراء مفرومة

للتتبيلة

1 ملعقة كبيرة خل الأرز

1 ملعقة كبيرة صلصة الصويا الخفيفة

1 ملعقة كبيرة عصير الليمون الحامض

2 ملعقة كبيرة زيت السمسم

صنوبر محمص للتقديم

الطريقة

1. تقلى قطع الدجاج أو تشوى حتى تصبح ذهبية اللون.
2. تحضر التتبيلة بخلط مقاديرها مع بعضها البعض.
3. تضاف النودلز المسلوقة إلى التتبيلة وتقلب جيداً.
4. تضاف الكزبرة المفرومة وتقلب مع المكونات.
5. تقدم النودلز مزينة بقطع الدجاج والصنوبر.



الأوزان والمعايير

نعلم أن كثيرين منكم يفضلون استخدام الأوزان والمعايير الإمبراطورية أو الأمريكية في طهي وصفاتكم،
لذا يمكنكم استخدام جداول التحويل الخاصة بنا لترجمة مقادير الوصفات من النظام المتري.

الوزن

الوزن	
10 جم	¼ أوقية
15 جم	½ أوقية
25 جم	1 أوقية
50 جم	1¾ أوقية
75 جم	2¾ أوقية
100 جم	3½ أوقية
150 جم	5½ أوقية
175 جم	6 أوقية
200 جم	7 أوقية
225 جم	8 أوقية
250 جم	9 أوقية
275 جم	9¾ أوقية
300 جم	10½ أوقية
350 جم	12 أوقية
375 جم	13 أوقية
400 جم	14 أوقية
425 جم	15 أوقية
500 جم	1 رطل و1 أوقية
700 جم	1 رطل و6 أوقية
750 جم	1 رطل و7 أوقية
1 كجم	2 رطل و2 أوقية
1¼ كجم	2 رطل و8 أوقية
1½ كجم	3 رطل و3 أوقية
2 كجم	4 رطل و4 أوقية
2¼ كجم	5 رطل
2½ كجم	5 رطل و5 أوقية
3 كجم	6 رطل و6 أوقية
3¼ كجم	7 رطل و2 أوقية
3½ كجم	7 رطل و7 أوقية

المعيار

المعيار	
3 مم	⅛ بوصة
5 مم	¼ بوصة
1 سم	½ بوصة
2 سم	¾ بوصة
2½ سم	1 بوصة
3 سم	1¼ بوصة
4 سم	1½ بوصة
5 سم	2 بوصة
6 سم	2½ بوصة
7 سم	2¾ بوصة
8 سم	3¼ بوصة
9 سم	3½ بوصة
10 سم	4 بوصة
12 سم	4½ بوصة
15 سم	6 بوصة
17 سم	6½ بوصة
18 سم	7 بوصة
20 سم	8 بوصة
23 سم	9 بوصة
24 سم	9½ بوصة
25 سم	10 بوصة
30 سم	12 بوصة
35 سم	13½ بوصة
40 سم	15½ بوصة

التحويل إلى القياس الأمريكي

الصلب:

1 كوب 230 جم 8 أوقية

السائل:

1 كوب 235 ملل 8 أوقية سائلة

المقدار

المقدار		
1¼ ملل	¼ ملعقة صغيرة	
2½ ملل	½ ملعقة صغيرة	
5 ملل	1 ملعقة صغيرة	
15 ملل	1 ملعقة كبيرة	
30 ملل	1 أوقية سائلة	
50 ملل	2 أوقية سائلة	
100 ملل	3½ أوقية سائلة	
150 ملل	5 أوقية سائلة	¼ باينت
200 ملل	7 أوقية سائلة	⅓ باينت
300 ملل	10 أوقية سائلة	½ باينت
500 ملل	18 أوقية سائلة	
600 ملل	20 أوقية سائلة	1 باينت
700 ملل		1¼ باينت
850 ملل		1½ باينت
1 لتر		1¾ باينت
1½ لتر		2 باينت

درجة حرارة الفرن

مئوية	فهرنهايت	الغاز	الوصف
110	225	¼	باردة
130	250	½	باردة
140	275	1	منخفضة للغاية
150	300	2	منخفضة للغاية
170	325	3	منخفضة
180	350	4	معتدلة
190	375	5	معتدلة/ساخنة
200	400	6	ساخنة
220	425	7	ساخنة
230	455	8	ساخنة للغاية

بالنسبة للأفران التي تحتوي على مراوح تخفض درجة الحرارة نحو 20 درجة مئوية


fatafeat
Academy
خطوة خطوة
إعداد الكروتون
وشوربة البصل الأخضر

طريقة إعداد الكروتون



1. 4 أكواب من الخبز البائت (مقطع إلى مكعبات)
2. 2 فص مقطع ناعمًا من الثوم
3. 1 ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف
4. ¼ كوب من زيت الزيتون
5. 1 ملعقة صغيرة من أوراق إكليل الجبل (مقطعة ناعمًا)
6. ملح حسب الذوق



1. توضع أوراق إكليل الجبل المقطعة في زيت الزيتون

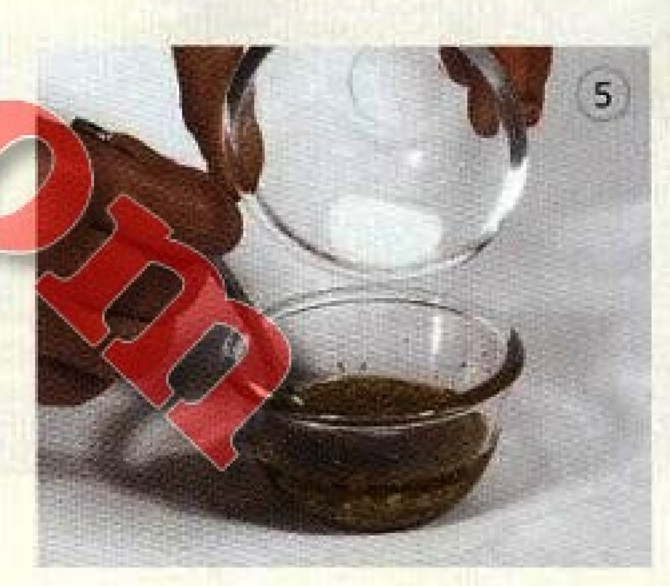


2. يضاف الزعتر المجفف



3. يضاف الثوم المقطع

4. تقلب هذه المكونات إلى أن تختلط جيدًا



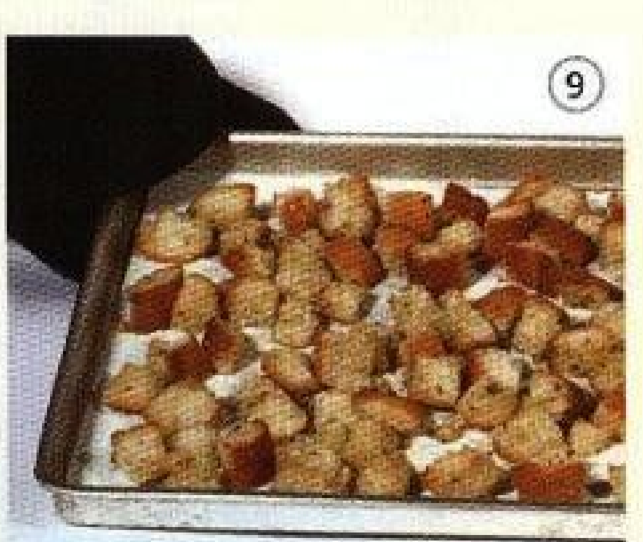
5. يضاف الملح حسب الذوق ويقلب إلى أن يختلط جيدًا

6. يصب خليط الزيت المتبل على مكعبات الخبز في وعاء

7. يقلب الخبز جيدًا بحذر بيد واحدة مع الاستمرار في إضافة الزيت المتبل كي يتغطى به كل مكعب بالتساوي



8. تفرد مكعبات الخبز في طبقة واحدة في صينية خبز كبيرة الحجم



9. تخبز مكعبات الخبز إلى أن تجف وتقرمش



تترك مكعبات الخبز كي تبرد تمامًا، ثم تحفظ في برطمان محكم الإغلاق، أو تقدم كوجبة خفيفة للأطفال

شوربة البصل الأخضر مع كروتون الثوم

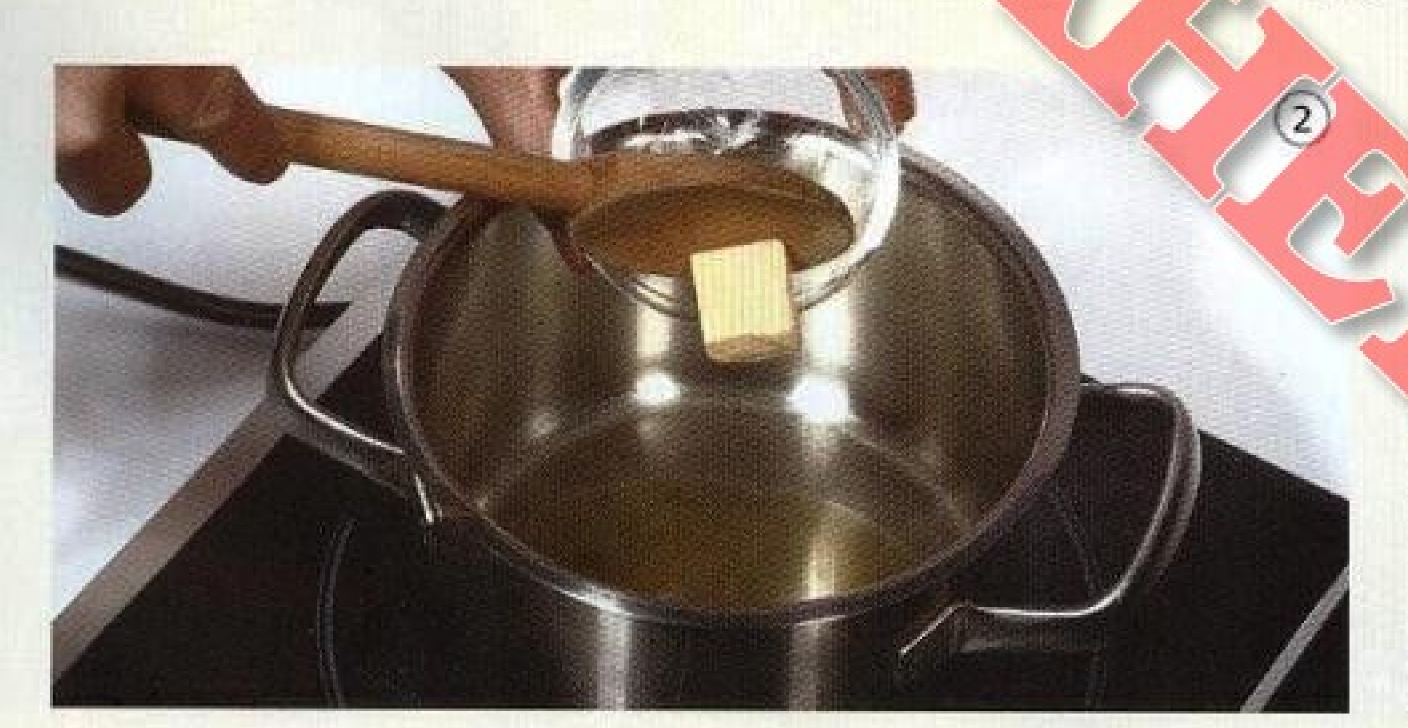
1 3 أكواب من مرق الدجاج 2 1 ملعقة صغيرة من الزيت النباتي 3 ¼ كوب من عصير العنب الأبيض 4 1 ملعقة صغيرة من الزبد غير المملح 5 ملح حسب الذوق

6 1 ملعقة كبيرة من جبن البارميزان المبشور 7 فلفل أسود حسب الذوق 8 1 فص مفروم من الثوم 9 1 بصلة بيضاء كبيرة الحجم (مقطعة ناعمًا)

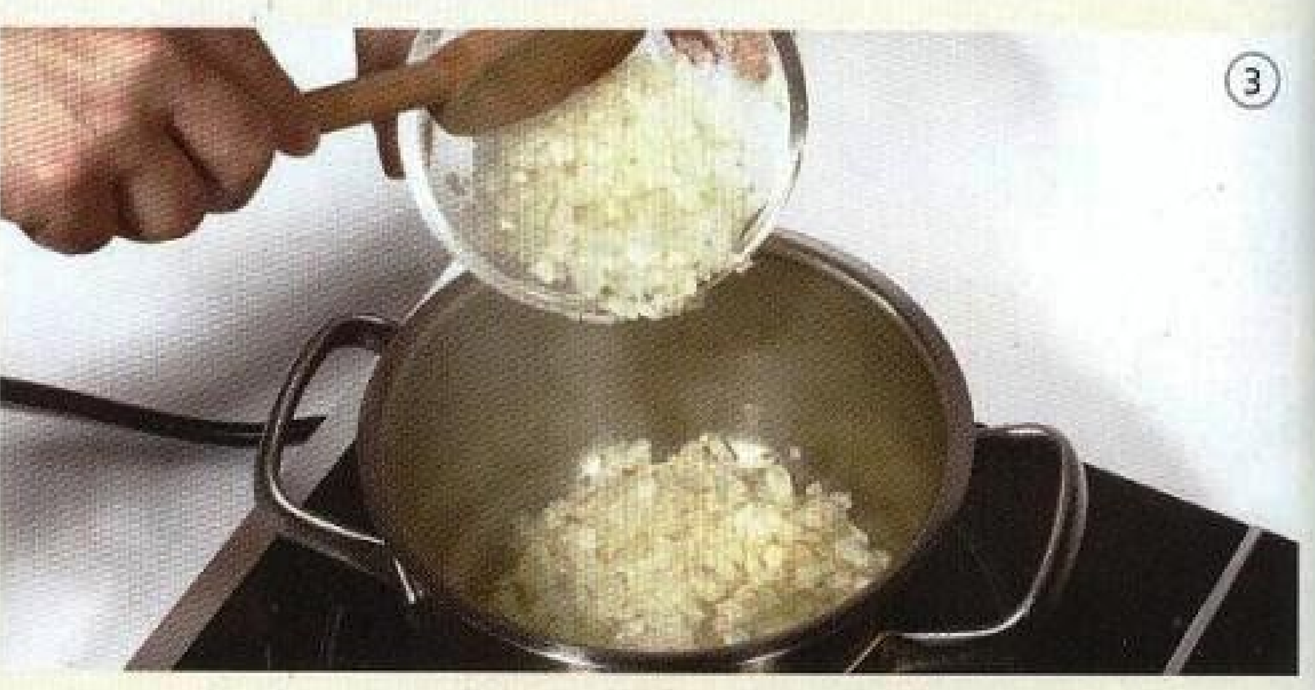
10 1 كوب من الكروتون 11 1 كوب من البصل الأخضر المقطع ناعمًا



1 في قدر على نار معتدلة الحرارة يوضع الزيت النباتي



2 ثم الزبد



3 يضاف البصل الأبيض



4 ويقلب من آن إلى آخر ويطهى إلى أن يطرى ويكتسب اللون الذهبي الباهت

شوربة البصل الأخضر مع كروتون الثوم



⑤ يضاف الثوم ويطهى الخليط لمدة 3 دقائق

⑥ يضاف عصير العنب الأبيض ويغلى الخليط إلى أن يتبخر معظم السائل

⑦ يضاف مرق الدجاج

⑧ وجبن البارميزان المبشور

⑨ والملح

⑩ والفلفل الأسود حسب الذوق

⑪ وتطهى الشوربة على نار هادئة لمدة 5 دقائق

⑫ ثم يضاف البصل الأخضر ويقلب

تقدم الشوربة مع الكروتون على الوجه